

サッパリ!ツナそうめん

調理時間 20分



上千葉小学校5年 吉永 勇凱

暑くて食欲がない朝でもサッパリしっかり食べることができて栄養もとれるように考えました。

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜
きゅうり、トマト

材料（4人分）

そうめん・100g
水・1000ml
豆苗・1/2パック
トマト・1個
きゅうり・1/2本

ツナ(缶詰)・1缶
めんつゆ・適量
とうもろこし・1本
キウイ・2個

(キウイの代わりにすいか1/8玉でもよい)

★しょうゆ・小さじ2
★ごま油・小さじ1
★酢・小さじ1

作り方

- ①なべに水を入れ、沸騰したらそうめんを入れ、強火で1分30秒から2分、お好みのかたさにゆでる。
- ②①を冷水で洗う。
- ③豆苗は豆から3cm程度上を切った後3等分に切り、トマトときゅうりは乱切りにして、ボウルに入れる。
- ④③に油ごとのツナと★を入れ、混ぜる。
- ⑤②を盛り付け、お好みの味に薄めためんつゆをかぶるくらい入れる。
- ⑥⑤の上に④を盛り付ける。
- ⑦とうもろこしを電子レンジ600Wで皮ごと6~7分加熱する。
- ⑧⑦の皮をむいて4等分にして盛り付ける。
- ⑨キウイを皮つきのまま2等分にして盛り付ける。