

話題の万能調味料“トマ味噌”で！

「トマ味噌だれの混ぜそば」

【材料4人分】

水菜	50g	〈トマ味噌〉	
茗荷	1個	味噌	大さじ2
もやし	200g	トマトケチャップ	大さじ4
ミニトマト	4個	山椒	ひと振り
ホールコーン	80g		
ツナ缶	120g		
中華麺	4玉		

1人分
栄養量

• エネルギー	436kcal	• 脂 質	8.4g
• たんぱく質	17.5g	• 塩 分	3.1g



ホールコーンとツナ缶の汁
気を切っておきます。



水菜を食べやすい長さ(2〜3センチ)に切ります。ミニトマトも食べやすい大きさに切っておきます。



★ここがポイント
山椒はお好みで調整してください。

味噌とケチャップに山椒をひと振りして、よく混ぜ合わせれば「トマ味噌だれ」の完成です。



★ここがポイント
茗荷は千切りにして水に放し、あく抜きしておきます。あく抜き後はしっかり水気を取ります。



★ここがポイント
トマ味噌だれを全体に絡めてお召し上がりください。

中華麺は表示通り茹で、水洗いして水気を切ります。麺をほぐしながら盛り付け、具材を彩りよくのせ、トマ味噌だれをたっぷりかけて完成です。



★ここがポイント
洗った水分で茹でるイメージです。

もやしは、よく洗ってからポリ袋に入れレンジで2分加熱します。加熱後はザルにあげ水気を取りながら冷まします。

