

健康レシピ

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】

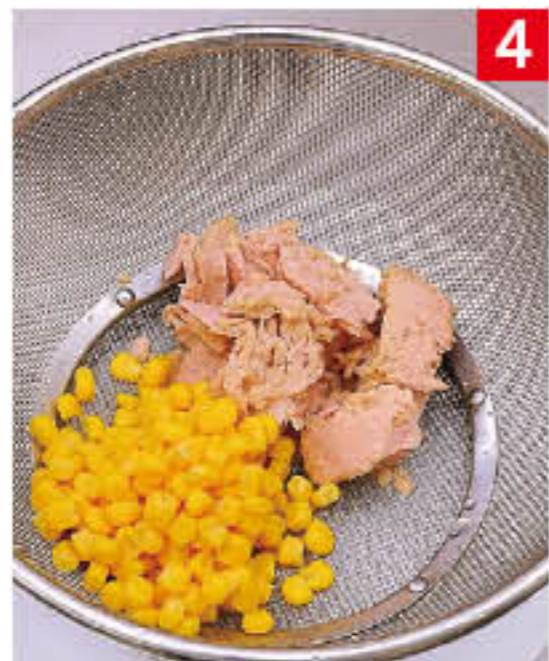
水菜	50g	〈トマ味噌〉
茗荷	1個	味噌 大さじ2
もやし	200g	トマトケチャップ 大さじ4
ミニトマト	4個	山椒 ひと振り
ホールコーン	80g	
ツナ缶	120g	
中華麺	4玉	

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
気を切つておきます。



4

水菜を食べやすい長さ(2~3センチ)に切れます。ミニトマトも食べやすい大きさに切つておきます。



1

★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。



5

茗荷は千切りにして水に放し、あく抜きしておきます。
あく抜き後はしつかり水気を取ります。



2

★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。麵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。



6

★ここがポイント
洗った水分で茹でるイメージです。



3