単品になりがちなそうめんをサラダ風にアレンジ

サラダ風ぶっかけそうめん

一人分約 野菜 90g

【材料（４人分）】

そうめん	…４束
ツナ（水煮）	…１４０ｇ
だいこん	…１２０ｇ
きゅうり	…１００ｇ
ミニトマト	…１００ｇ
オクラ	…４０ｇ
２倍濃縮つゆ	…１００ｃｃ
刻みのり	…１ｇ

【作り方】

① きゅうりは輪切りにする。オクラはゆでて輪切りにする。ミニトマトは半分に切る。だいこんはすりおろす。

② そうめんは袋に表示されている時間とおりにゆでて、流水で洗い、水気をしっかり切る。

③ ②のそうめんを器に盛り、①の野菜とツナ缶、刻みのりを彩りよく盛り付ける。

④ 分量の水で割った２倍濃縮つゆを適量回しかけ、出来上がり。