

和風とまとレモン麺



一食あたり
48kcal

こんにゃく平打ち麺にかけるつゆは、トマトとレモン入り。
上にかける薬味が全体を引きしめます。
つるりとさわやかにいただける一品。

【材 料】 4人分

こんにゃく平打ち麺 … 3袋

薬味の材料

万能ねぎ … 4本
貝われ大根 … 1/2p
生姜 … 1cm

かけつゆの材料

めんつゆ … 50cc
白だし … 50cc
レモン果汁 … 25cc
トマト … 中2個
水 … 200cc

【作り方】

- ① こんにゃく平打ち麺は水でよく洗い、冷やします。
- ② 万能ねぎ、貝われ大根、生姜はみじん切りにして混ぜます。トマトは皮をむき角切りにします。
- ③ ボールにかけつゆの材料を入れ、トマトを加えて混ぜます。
- ④ うつわにこんにゃく平打ち麺を盛り付け、上につゆと薬味をのせます。

【1食の栄養価】

エネルギー … 48kcal
たんぱく質 … 1.9g
脂質 … 0.1g
炭水化物 … 12.0g
ナトリウム … 865mg