

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

トマトつゆで食べる！ さっぱりサラダそうめん

調理時間

15分

1人分

411kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



きゅうり

+

使ったのはコレ！



カゴメ
基本のトマトソース295g

トマトつゆで食べる! さっぱりサラダそうめん

材料/4人分

そうめん(乾麺).....	300g
カゴメ 基本のトマトソース	295g
.....	1缶
めんつゆ(ストレート)...	3/4カップ
高リコピントマト.....	2個
レタス.....	4枚
きゅうり.....	1本
ベビーリーフ.....	50g
ブロッコリースプラウト...	1パック
ツナ缶.....	小2缶

作り方

- ①「カゴメ 基本のトマトソース」はめんつゆと合わせ、冷やしておく。
- ②レタスはちぎり、きゅうりは斜め切りにする。ベビーリーフとスプラウトは洗っておく。トマトはくし切りにする。ツナ缶は油をきっておく。
- ③そうめんは表示通りにゆでて水で洗い、水気をきる。
- ④皿にそうめんを盛って①のつゆを上からかけ、②の具材をトッピングして完成。