

～お手軽！サバサバトマトそうめん～

パパからの
アピールポイント

そうめんをうどんに代えても美味。
ごま油をオリーブオイルにかえるとパスタにもあいます！

家族の感想

さっぱりしていて食欲がないときでも、つるっと食べられます！

【材料と分量】

サバ缶…半分

トマト…半玉

そうめん…1把

めんつゆ…50ml

水…50ml

ブロッコリースプラウト…適量

ごま油…適量

【作り方】

- ① そうめんをゆでる。
- ② トマトを角切りにし、サバをスプーンでつぶす。
- ③ トマトとサバをそうめんの上へのせる。
- ④ めんつゆと水を混ぜたものをそうめんにかける。
- ⑤ ごま油を適量かける。
- ⑥ ブロッコリースプラウト適量をそうめんの上へのせて完成！

