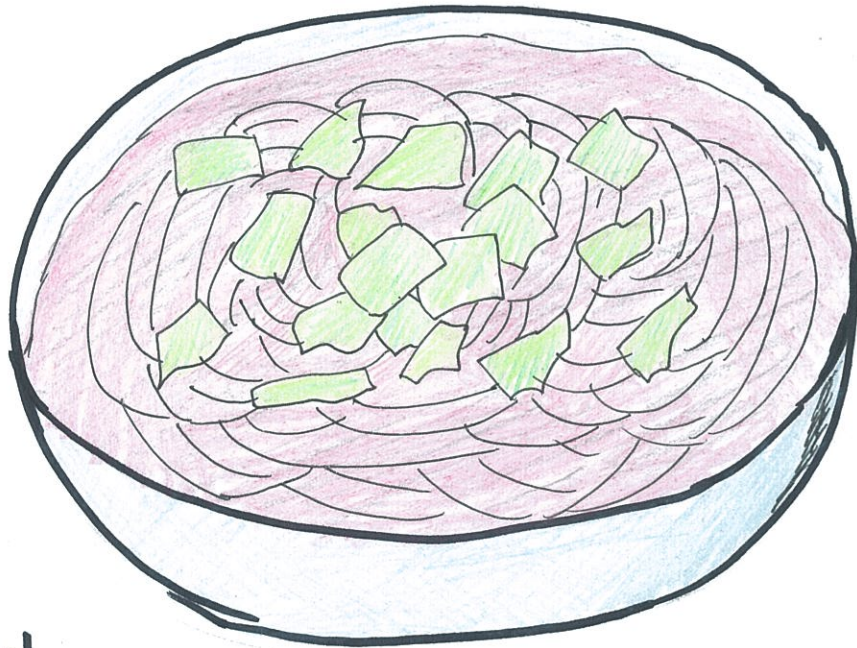


サラダ^oそうめん

文教大学 健康栄養学部 実習生



● 材料 ●

- そうめん 1束
- カットトマト缶 1/2缶
- めんつゆ お好みで
- レタス 2~3枚

大きじ1~2
がオススメ

● 作り方 ●

1. そうめんをゆでる
2. レタスを洗う
3. トマト缶とつゆを合わせておく
4. 器にそうめんを盛り、つゆをかける
5. レタスをちぎって盛りつければ完成!