

「細うどんとツナのサラダ」



材料： ジンゾウ先生のでんぷん細うどん 25g
ツナ 12g
たまねぎ 10g
きゅうり 10g
パプリカ（赤）5g
パプリカ（黄）5g
黒胡椒 0.1g
だしわりしょうゆ 2g
レモン果汁 4g
マヨネーズ（全卵型） 4g

1食当り

エネルギー 124.5kcal
たんぱく質 2.4g
カリウム 91mg
リン 36mg
食塩相当量 0.3g

作り方：①ツナに玉ねぎの薄切り、黒胡椒を入れ、だしわりしょうゆ、レモン汁、マヨネーズを計量し混ぜ合わせる。
②きゅうりは細切り、パプリカは千切りにする。
③細うどんは計量後、キッチンバサミで4等分にする。耐熱容器に熱湯と共に入れ電子レンジで600W 3分加熱する。時々様子を見て麺をほぐす。1～2分好みの固さになるまで余熱で蒸らす。
④細うどんをよく水洗いして水気を切り、①の中に②と共に入れ混ぜ合わせて器に彩り良く盛り合わせる。