

ツナとトマトの和風クリームそうめん

by おいしい元気たつの



令和3年3月にたつの市と株式会社明治が連携協定を結び、栄養士がおすすめする出産後のママへ、不足しやすい栄養がとれるおすすめレシピです。

調理時間 25分

エネルギー 439kcal たんぱく質 22.2g

塩分 1.5g

母乳のもとになるたんぱく質やカルシウムの1日に必要な1/3量がとれます♪

材料 大人2人分

そうめん 3束 (150g)
玉ねぎ 1個 (100g)
トマト 1個 (100g)
小松菜 2株 (40g)
ツナ水煮缶 小1缶 (90g)
味噌 24g (小さじ4)
牛乳 300cc
卵 1個
水溶き片栗粉
小さじ1と水小さじ2
黒こしょう 適量

作り方

1. そうめんは沸騰したたっぷりの湯に入れてほぐし、ひとに立ちしたらそのまま、2~3分ゆでる。
ザルをのせたボウルに入れ、流し水でよく洗い、水気をきる。
2. 玉ねぎは皮をむき半分に切り、薄く切る。トマトは縦半分に切りヘタを除き大きめのさいの目切りにする。小松菜は沸騰した湯でゆで、水につけて絞り、5cm長さに切る。
3. フライパンを熱し、②、ツナ缶、牛乳、味噌を加えひとに立ちしたら弱火にし、5分煮る。溶いた卵を回しかけ、卵が固まりだしたら水溶き片栗粉を回しかけ、軽く混ぜトロミがついたらそうめんをからめる。黒こしょうをかける。

※トッピングに桜エビやちりめんじゃこをふるとカルシウムアップ！
赤ちゃん用の離乳食も作れます。

そうめんとトマトのミルク煮 ID:6680325



このレシピの生い立ち

たつの市の特産物にそうめん・揖保川トマトがあります。日持ちがする缶詰めと一緒に使い、作ってみましょう。家の冷蔵庫にある野菜（白菜、ねぎ、キャベツなど）に変えてもおいしいですよ。食後にレーズン20gをとると鉄分も補給できます。

このレシピの提供者：by おいしい元気たつの

たつの市では、食育の推進を「おいしい」「元気」「たつの」をスローガンに、食に関わる関係団体が一体となってすすめています。・「おいしい」：食を楽しむ ・「元気」：食と健康に関心をもつ ・「たつの」：地域の産物・食文化を理解し尊重する。

