



健COW  
志COW

# 旬を楽しむもめん

## 旬×乳

夏野菜  
そうめん  
～牛乳つけだれ～



難易度 / ★☆☆

### 材料(1人分)

きゅうり …………… 1/5本	つけだれ
みょうが …………… 1/2本	めんつゆ …… 30ml
大葉 …………… 1枚	牛乳 …………… 100ml
オクラ …………… 1本	
梅干し …………… 1個	
ツナ缶 …………… 5g	
塩 …………… 少々	
そうめん … 1束 (50g)	

### 作り方

- 1 きゅうり、みょうが、大葉はせん切りにする。オクラはさっとゆでて、縦半分に切っておく。
- 2 梅干しは種を取り除き、ペースト状になるよう包丁でたたいて、たたき梅とする。
- 3 ツナは塩を加えて、混ぜておく。
- 4 そうめんは茹でて、冷水にとり、水気をきる。
- 5 つけだれは、めんつゆと牛乳を合わせる。
- 6 そうめんに1.2.3.の具材を盛りつけて完成。5.のつけだれを別盛りで添える。

栄養価(1人分) ●エネルギー**269kcal** ●たんぱく質**11.0g** ●脂質**4.5g** ●食塩**2.6g**

※めんつゆの食塩は1/3量で算出



### 調理ポイント つけだれは牛乳で!

めんつゆの希釈には、水ではなく牛乳を使います。  
「え!牛乳?!」との印象があるかもしれませんが、牛乳を使うことで味がまろやかになり、牛乳の旨味によって美味しく食べることができてオススメです。

