

野菜とささみのにゅうめん



<材料>

そうめん10g トマト10g たまねぎ10g
小松菜葉先 1枚 ささみ10g 出し汁

<作り方>

- ① そうめんは、ビニール袋に入れて2～3ミリ長さに折る。トマトは皮をとり除き、たまねぎ、小松菜はみじん切りにする。
- ② ささみはゆでて、すり鉢ですり、なめらかにする。
- ③ 鍋に昆布とかつおの混合だしを入れ、①をやわらかく煮て、②を混ぜる。