

トマトとさけの煮込みそうめん

材	料
生鮭	15g
トマト	20g
ゆでたそうめん	30g
玉ねぎ	5g
だし汁	1/2カップ



《作り方》

- ① 生鮭はゆでて骨と皮を取りのぞき、ほぐす。
トマトは湯むきし、種を取りつぶす。そうめんはみじん切りにする。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、鍋にだし汁と一緒に加え、柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②に①を加え、汁がなくなるまで中火で煮る。

