

# レタスとそうめんのサラダ

【材料 4人分】

- そうめん（乾）400g
- レタス 40g
- ミニトマト 小8~10個(80~100g)
- ツナ缶 1缶(70g)
- めんつゆ 大さじ2(約30g)
- マヨネーズ お好み

## レタス

栄養：少しずつではあるが、ビタミンC,E, $\beta$ -カロテン,葉酸を含んでいる。

これらは免疫力向上、美肌効果があり、葉酸は動脈硬化予防にもなる。

健康情報：低カロリーであるためダイエットの食事向けである。

## 【作り方】

1. ミニトマトは2または4等分に切る。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
2. そうめんは1分30秒くらい茹でる。
3. 茹であがったそうめんを流水で冷まし、水を切ってから皿に盛りつけ、
  1. とツナ缶をその上に盛る。
4. めんつゆを加えて軽く混ぜ、お好みでマヨネーズを適量かけて出来上がり。