



＼ かるしお認定商品 / を使った  
アイデアレシピ



かるしおとは、  
「塩をかるく使って美味しさを引き出す」  
国産の減塩の新しい考え方です。

# ツナとトマトのサラダそうめん

## 材料 (2人分)



### 田原製麺

塩分ゼロ極細素麺 2束(100g)  
トマト 1個(150g)  
きゅうり 1本(100g)  
ツナ(水煮) 1缶(50g)  
白ごま 少々(1g)



食品成分表の  
そうめん・  
ひやむぎ(乾)と  
比較して

**99.9%減塩**



### ★宮島醤油

かけしょうゆかつおこんぶ味 大1と1/2(27g)  
★酢 小1と1/2(7.5g)  
★オリーブオイル 大1と1/2(18g)  
★黒こしょう 少々(0.02g)  
★粒マスタード 1g



食品成分表の  
こいくちしょうゆと  
比較して

**49%減塩**

## 作り方

1. そうめんをパッケージの表記どおりにゆで、水をきっておく。
  2. トマトをみじん切り、きゅうりは細切りにする。
  3. ★を混ぜあわせ、2と水切りのツナを和える。
  4. そうめんと3を和える。
  5. 盛り付け、仕上げにお好みでいりごまをふる。
- ※ツナをサバにかえても、おいしく召し上がれます



## 栄養価 (1人分)

エネルギー	300kcal	炭水化物	45.3g
たんぱく質	10.8g	カリウム	394mg
脂質	10.1g	食塩相当量	1.1g