

# ごま香る！ツナと豆乳の冷やし担々麺



※調理例

栄養成分表示(1人前(357g)あたり)

|       |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 371 kcal |
| たんぱく質 | 20.1 g   |
| 脂質    | 9.0 g    |
| 炭水化物  | 52.6 g   |
| 食塩相当量 | 4.8 g    |

この表示値は、目安です。

※全体を2人前として  
計算しています。  
※ご家庭でご用意頂く  
ものは栄養成分表示に  
含まれません。

調理時間  
約 **15**  
min

**2**  
人前

必ずお読みください

お届け後は10℃以下で保存し、お届け日を含む2日以内に調理してください。調理の際は具材の中心まで加熱してください。調理時にフライパンや電子レンジを使用する時はヤケド等に注意してください。調理後はお早めにお召し上がりください。

| 名称   | 食材セット (ごま香る！ツナと豆乳の冷やし担々麺)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 原材料名 | 【むし中華麺】むし中華麺(小麦粉(国内製造)、植物油、食塩/かんすい、クチナシ色素、(一部に小麦を含む)【豆乳】豆乳(大豆(国産)(分別生産流通管理済み))、(一部に大豆を含む)【かつお水煮(フレーク)】かつお水煮(フレーク)(かつお、食塩、野菜エキス)(タイ製造)【中華調味料(中華用炒めだれ)】醤油(大豆(分別生産流通管理済み)) (国内製造)、食用ごま油、発酵調味料(米、米こうじ、食塩)、砂糖、チキンエキス、食塩、オイスターエキス、酵母エキス、ホタテエキス、ガーリックエキス、生姜汁、(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉を含む)【中華調味料(麻婆豆腐の素)】しょうゆ(大豆(分別生産流通管理済み)) (国内製造)、砂糖、食塩、食用植物油(なたね油(分別生産流通管理済み)、ごま油)、発酵調味料(米、米こうじ、食塩)、豆板醤、ボークエキス、チキンエキス、醸造酢、トマトペースト、酵母エキス、にんにく、唐辛子、(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)【ミックス野菜】白ねぎ(国産)、ミニトマト(国産)【すりごま】すりごま(国内製造)、(一部にごまを含む) |
| 内容量  | 【むし中華麺】150g×2【豆乳】200ml【かつお水煮(フレーク)】1缶(70g)【中華調味料(中華用炒めだれ)】60g【中華調味料(麻婆豆腐の素)】40g【ミックス野菜】白ねぎ20g、ミニトマト2個【すりごま】5g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 消費期限 | 右下部記載                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 保存方法 | 要冷蔵(10℃以下で保存)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 加工者  | ふくいレインボーファーム(株) 福井県福井市高木中央3丁目101                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |



外装フィルム  
トレー



レシ  
バ  
ラ  
ベル



【ご用意頂くもの】

ごま油 小さじ2

※調理例

## 「ごま香る！ツナと豆乳の 冷やし担々麺」

### 下準備

1. 鍋にたっぷりお湯を沸かしておきます。
2. ミニトマトは半分に切っておきます。
3. 耐熱皿にミニトマト、白ねぎを入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で30秒加熱します。

### 作り方

1. ボウルに豆乳、中華用炒めだれを加えて混ぜ合わせます。
2. 別のボウルにツナ缶を汁ごと入れ、麻婆豆腐の素、白ごまを加えて混ぜ合わせます。
3. お湯が沸いたら、麺をほぐしながら加えて3分茹でます。茹であがったらざるに移し、流水でぬめりを取るように軽く洗い、水気を切ったら、ごま油(小さじ2)を絡めておきます。
4. 器に①を入れ、③の麺を加えたら、②、ミニトマト、白ねぎを盛り付けて出来上がり。よく混ぜてお召し上がりください。