

キッチンGAMA



旬の味(夏)
シリーズ

☆旬の味レシピ(夏)☆
トマトとツナのそうめん
【材料】2人分



そうめん(乾麺)	2人前(150g~200g)	
トマト	1個	
ツナ缶	1缶(70g)	
きゅうり(飾り)	1/2本	
A	めんつゆ	大さじ2
	ごま油	大さじ1/2
	塩	小さじ1/3
	黒こしょう	少々

【作り方】

- ① トマトを一口大の角切りにする。飾りのきゅうりは千切りにする。
- ② ボウルにトマト・油を切ったツナを入れ、Aを入れて混ぜる。
- ③ そうめんを記載の時間通りに茹で、ザルにあげ冷水で冷やす。
- ④ 器に水気を切った③を盛り付け、②をかけ、きゅうりを飾って出来上がり。

【管理栄養士のワンポイント】

そうめんは具沢山にすると栄養バランスがアップします。ツナ缶の代わりにサバの水煮缶を使用してもよいです。ゆでたまごや錦糸卵を添えると更に栄養価アップ！

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
436kcal	15.4g	30mg	1.0mg	2.3g



蒲郡市 健康推進課(保健センター)
TEL0533-67-1151
蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト

