

フローズントマトの冷製パスタ



【材料】	1人分	
パスタ（乾燥）	50g	
トマト	中1個	
ツナ缶	1/2缶	
キャベツ	20g	
A	{	レモン汁 小さじ1
	{	オリーブ油 小さじ1
黒コショウ		適宜

【作り方】

- ① トマトは洗ってヘタを取り、冷凍する。
- ② パスタは時間通りにゆで、ゆで時間の直前に一口大に切ったキャベツを入れて、一緒にさっとゆで、湯を切り、水で冷やす。
- ③ 器に②を盛り、①をすりおろして乗せ、ツナ缶は汁を軽くきって盛り付け、最後にAを混ぜてかける。お好みで黒コショウを振る。よく混ぜて食べて下さい。

ひとこと

夏のほてった体に嬉しい、ひんやりさっぱりパスタです。
冷凍トマトは皮がつるっとむけるので、すりおろす前にむいてもOK。
キャベツ以外に、レタスやきゅうりもおいしいですよ。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
331	12.4	26	43.2	2.7	0.3



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

