トマトとツナの カッペリーニ風そうめん

作り方

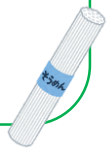
① そうめんを茹で、流水で洗い、水をきったらオリーブ油と混ぜておく。
② トマトを湯むきし、角切りにする。
③ 大葉を千切りにする。
④ ボールにトマトと油をきったツナ、Aの調味料を入れて混ぜておく。
⑤ ④にそうめんを入れて混ぜる。
⑥ 器に盛り付けて、大葉をのせて完成。

栄養価（1人分）

エネルギー	435 kcal
水分	242 g
たんぱく質	15.3 g
カリウム	253 mg
リン	140 mg
食塩	2.4 g

材料 （2人分）

そうめん（乾）	150ｇ	A	めんつゆ（3倍希釈）	大さじ2
オリーブ油	大さじ1		おろしにんにく	6g
トマト	100g（中１個）		レモン汁	小さじ2
ツナ缶詰（油漬け）	70g（1缶）		大葉	2枚



★ポイント★

- 麺単品になりがちなそうめんに具を入れて栄養UP！
- 麺はたっぷりのお湯で茹でると塩分を減らせます。
- つけ汁が無いことで食事からの水分を減らせます。

2025年 8月　中東遠総合医療センター　栄養室