トマト レシピ

【ツナとトマトの冷製パスタ】

栄養学科の学生が
考えました！

所要時間
15 MIN



［材料（２人分）］

スパゲッティ	100g×2
ツナ缶	90ｇ
トマト	160ｇ
玉ねぎ	100ｇ
バジル	2ｇ
モッツァレラチーズ	100ｇ

（ソース）

オリーブオイル	大さじ2
レモン汁	大さじ2
おろしにんにく	小さじ2/3
塩	少々
こしょう	適量

［作り方］

１.玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、水気を切る。トマトは1cm角に切り、枝豆は解凍しておく。
２.鍋にお湯を沸かし、スパゲッティを表示時間より１分長く茹でる。湯を切って流水で冷やし、水気を切る。
３.容器にソースを入れて混ぜ、トマト、玉ねぎ、枝豆、ツナ缶、モッツァレラチーズを加えて混ぜ合わせる。
４.スパゲッティを加えて全体によく和え、器に盛りつけ、バジルを添える。