

食材2つだけ!

ツナ缶

×

トマト



調理時間

10分

そうめんて人気パスタを再現

## ツナとトマトのカッペリーニ風そうめん

材料 (2人分)

ツナ缶詰(油漬) …… 1缶(70g)

トマト …………… 1個

そうめん …………… 3束(150g)

小ねぎ(あれば) …………… 1本

○オリーブオイル ……大さじ1

○レモン汁 ……………小さじ1

○にんにくチューブ …… 1cm

○塩 ……………小さじ1/2

○こしょう …………… 少々

### 1 材料を切る

トマトは1cmのさいの目切りにする。ボウルにトマトとツナ、○を入れて和える。

### 2 そうめんをゆでる

鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんを規定時間茹でて冷水にさらす。水けを切り、ボウルに入れてオリーブオイル大さじ1(分量外)で和える。

### 3 仕上げ

2をそれぞれの皿に盛り付け、1をのせ、小口切りにした小ねぎをちらす。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索