

簡単!

クックアガ〜ラ

7月

〜夏野菜のカッペリーニ風そうめん〜

夏野菜を使ったカッペリーニ風そうめん!

カッペリーニは細いパスタのことで、具材や調味料とも絡みやすいのが特徴。

今回は、手軽なそうめんを代用してみました!

夏場のお昼ご飯、そうめんだけで済ませてしまう方も多いのでは??

具材たっぷり、たんぱく質やビタミン、ミネラルも不足しないようにとりましょう♪



写真



【材料】2人分

そうめん	3束
ズッキーニ	50g (1/6)
ミニトマト	8個
ツナ缶	1缶
◆オリーブオイル	大さじ1
◆鶏がらスープの素	小さじ2
◆レモン汁	小さじ2
◆塩	ひとつまみ
◆粗挽き黒こしょう	少々

【栄養成分】1人分

		たんぱく質	22g
		脂質	19g
		炭水化物	55g
		食塩相当量	2.6g

490
kcal

【作り方】

- ①そうめんを湯がいてザルにあげ、流水で洗う。
- ②ズッキーニをスライサーで薄くスライスして、小さじ1/2程度の塩をかける。
しばらくおいたら、よく絞って水けをきる。
- ③ミニトマトは4等分する。
- ④ボウルに油をきったツナ缶を入れ、◆とそうめんを合わせてしっかり和える。
- ⑤④にズッキーニ、ミニトマトを合わせて軽く混ぜたら完成!