

ツナトマそうめん



で時短レシピ

30分

さっぱり冷たいそうめんの地中海風アレンジ! トマトとツナにめんつゆを和えて短時間でできる、和風サラダ風の具をのせました。スペイン産エクストラバージンオリーブオイルのコクと香りで満足感もアップ。トマトを切って和えて、あとは茹でたそうめんに乗せるだけ。簡単で健康的なお昼ご飯の完成!

材料 (4人分)

- そうめん 400g
- トマト 2個
- オリーブオイル漬けのツナ缶 2缶
- スペイン産エクストラバージン
- オリーブオイル 大さじ2
- レモン 一切れ

ドレッシング:

- めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ3
- すりごま 大さじ2
- きび砂糖 小さじ1
- 塩 少々

作り方

1. 1cmの角切りにしたトマトとオリーブオイル漬けツナ缶をオイルごとボウルに入れる。そこにドレッシングの材料を全て加え、よく和える。
2. 鍋にお湯を沸かし、そうめんを表示の通りに茹で、冷水でよく洗い水気を切る。オリーブオイルをひとかけして和えておく。
3. そうめんを皿に盛り、ドレッシングで和えたトマトとツナを盛り、上からスペイン産エクストラバージンオリーブオイルを回しかけ、小口切りにした小ねぎとちぎった香菜を散らして完成! レモンを絞っても爽やかです。完成!



スペイン産
オリーブオイル

WORLD LEADERS