

トマトとツナの 冷たいパスタ

彩りも良く栄養満点！食欲がでる元気メニューです。



アンチエイジング効果(老化防止)のサラダ

■材料(2人分)

スパゲッティー(細いもの)…乾80g

トマト…1個(150g)

ツナ(油漬缶詰)…60g

バジル(飾り用)…4枚

乾燥、粉バジルでもOK

A { オリーブ油・酢…各大さじ2

塩…小さじ1/3

砂糖…小さじ1

こしょう…少量

■作り方

- ①スパゲッティーはたっぷりの塩湯でゆで、ざるにあげて氷水にとり、水気をよく切る
- ②とまとは1cmのさいの目に切って、ボールにいれ、ツナとAを加えて混ぜ合わせる。
- ③器にスパゲッティーを丸く小高く盛り、まわりに②のソースをかけて、バジルをのせ出来上がり。