



## 冷たいトマトスパゲッティ

<材料・・・おとな4人分>

乾スパゲッティ・・・300g  
 トマト・・・400g（大2個）  
 きゅうり・・・150g（大1本）  
 ホールコーン・・・60g  
 ツナ缶・・・60g  
 A オリーブ油・・・小さじ2  
 砂糖・・・少々  
 塩・・・小さじ2/3  
 こしょう・・・少々  
 しょうゆ・・・小さじ1

<作り方>

- ① トマトは1cmの角切り、きゅうりは半月切りにする。ツナは油をきっておく。
- ② ボウルにAを合わせ①、ホールコーンを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ スパゲッティを茹でて冷水で冷やしたら水気をきり、②に入れて具と和える。

夏野菜を使った冷たいパスタです。  
 さっぱりとした味付けなので、  
 夏の暑い日にぴったりです。

### —おとな1人分の栄養価—

エネルギー	355 kcal
たんぱく質	13.9 g
脂質	6.9 g
塩分	1.4 g

