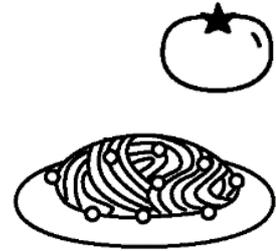




ボウル1つで簡単に♪

## ☆イタリアンそうめん



### 【材料】大人2人分、子ども1人分

そうめん	5束(250g)
オリーブオイル	小さじ2
トマト缶(ダイスカット)	1缶(400g)
ツナ缶	1缶(140g)
オリーブオイル	小さじ3
酢	小さじ3
塩	小さじ1と1/2
白だし	小さじ1
粗びき黒こしょう	少々(お好みで)

### 【作り方】

- ①そうめんを茹で、冷水でもみ洗いする。  
水をよく切り、オリーブオイルを混ぜる。
- ②ツナ缶は油を切り、Aを全て混ぜ合わせる。
- ③①の上に②を乗せる。  
お好みで黒こしょうをかけて完成。



トマト缶を1缶使用するため、  
余ったソースはお肉やサラダに  
かけてもおすすめです♪  
レタス等の野菜と合わせても  
暑い季節にさっぱり美味しいですよ！



令和7年7月号

