

## ピーマンとトマトの冷製パスタ風そうめん



### 分量 (2人分)

そうめん	3束 (150g程度)
ピーマン	2個 (70g程度)
トマト	1個 (150g程度)
青ねぎ	2本 (10g程度)
トマトジュース	400ml
酢	大さじ2 (30g)
ツナ缶	1缶 (80g程度)
すりゴマ	大さじ1 (9g程度)



エネルギー	364kcal
たんぱく質	16.8g
脂質	3.9g
食物繊維	5.5g
塩分	3.7g
	(1人分)

### 作り方

- ① そうめんを湯がき、氷水で冷やす
- ② ピーマン、トマトは食べやすい大きさに切り、青ねぎは小口切りにする
- ③ ②のピーマンを耐熱容器に入れ、600W1分程度加熱する
- ④ そうめんの水を切って皿に盛り、冷やしたトマトジュースと酢をかける
- ⑤ ピーマン、トマト、ツナを順に盛り付け、最後に青ねぎとゴマをのせる