

グルテンフリーパスタとツナ缶で簡単！トマトときゅうりのサラダレシピ



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：お鍋 🔥 カロリー：457kcal 🧂 塩分：0.9g

お米からできたグルテンフリーのライスパスタをゆでて、ツナ缶と和えるだけ
ごま油と塩のとてもシンプルな味付けで、野菜をたくさん食べられる冷製お手軽メニューです。

【専門家監修レシピ】

夏野菜を使用した彩りがきれいなさっぱりパスタです。
パスタをゆでてごま油で和えたら、ソースは材料を混ぜるだけ。
全体をよく和えて野菜も一緒にたくさん食べましょう。

使用商品

ライスパスタ

お米100%にこだわったお米100%ならではの上品な香りともっちり食感
が特徴のお米の魅力が詰まったライスパスタです。小麦・食品添加物
不使用・玄米入りです。



材料 2人前

ライスパスタ：150g
ミニトマト：10個
きゅうり：1本
ツナ缶：1缶（80g）
ごま油：大さじ1（12g）

お好みで
塩：ひとつまみ

作り方

- (1) ミニトマトは縦に4つ切りに、きゅうりは5mm角に切る。
- (2) ミニトマト・きゅうり・ツナ缶を油ごと混ぜ合わせ、ソースを作る。
冷蔵庫で冷やしておくとうり美味しいですよ
- (3) 基本のゆで方でライスパスタを9～10分ゆでる。
ライスパスタのゆで方について詳しく解説
- (4) ゆで上がったライスパスタを水冷して水気を切り、ごま油（大さじ1）をからめて器に盛る。
- (5) 器に盛り付けたライスパスタの上に のソースをかけよく混ぜ合わせる。