





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。