

# 真っ赤なトマトとツナのさっぱりうどん

トマトの酸味がクセになる。  
食欲のない夏におすすめ!



監修：管理栄養士 奥村 万寿美



# 真っ赤なトマトとツナのさっぱりうどん



## 材料(2人分)

- ・冷凍うどん…2玉
- ・トマト…2個
- ・たまねぎ…1/4個
- ・ツナ缶(水煮)…1缶(75g)
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・にんにく…1片
- (A) 塩…小さじ1/2
- 砂糖…小さじ1
- ・パセリ…適量

## 作り方

- ① 冷凍うどんは表記通りにレンジにかける。
- ② にんにくはみじん切り、トマトは1cm角に切る。たまねぎは薄くスライスする。
- ③ フライパンを火にかけて、オリーブオイルとにんにくを弱火で熱する。
- ④ にんにくの香りが立ってきたらたまねぎを加え、透き通るまで炒める。
- ⑤ ④に、ツナ缶を汁ごと入れ、(A)の調味料を加えてさっと炒めて、火を止める。
- ⑥ うどんの上に⑤と②のトマトをのせ、パセリを散らす。

## 栄養成分(1人分)

熱量…343kcal たんぱく質…10.7g 脂質…8.9g 炭水化物…50.7g(食物繊維…5.1g)  
食塩相当量…2.3g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)