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：滋賀県立大学生活栄養学科　奥村万寿美研究室

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、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）
この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版（八訂）
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

2022.08

作成者：辻垣内 麻未