

ダイニングメニュー

緑の山盛り野菜でヘルシー

さっぱりグリーンパスタ



■材料〈4人分〉

- カップリーニ(スパゲティ0.9mm).....240g
- かいわれ大根.....1パック
- ブロッコリースプラウト.....2パック
- 大葉.....5枚
- 大根おろし.....200g
- ツナ缶詰.....140g
- 塩・こしょう.....各適量

〈ドレッシング〉

- ◆A しょうゆ.....大さじ6
- 酢.....大さじ6
- 砂糖.....大さじ2
- ごま油.....大さじ4
- 塩.....小さじ1/2

■作り方…調理時間約20分

- ①かいわれ大根は根元を切り、半分の長さ切る。ブロッコリースプラウトは根を切り、大葉は千切りにする。
- ②①を水にさらし、よく混ぜ合わせ、シャキッとしたら水気を切る。
- ③大根おろしは水気を切る。
- ④ツナ缶詰は油を切り、塩・こしょうで和える。
- ⑤カップリーニはゆでてざるに上げ、氷水でしめて、Aを合わせたものを少量入れて和えておく。
- ⑥皿に⑤を盛り、②・③・④のをせ、残りのAをかけていただく。



- ・スパゲティから水分が出るので、ドレッシングは少し濃いめがおすすめです。
- ・ツナにマヨネーズを混ぜてもおいしいです。ドレッシングは市販のお好みのドレッシングに代えてもおいしくいただけます。

食事バランスガイド

1人あたり: 504 kcal



※写真は目安・量はあくまで目安です。