

春キャベツとトマトのフィットチーネ

きしめん

春

- きしめんは、ツルツルとのおどろしがよくもちりとした食感が特長。
- もちもちのきしめんは、生パスタ～フィットチーネレシピとしても大活躍。
- 柔らかい春キャベツをたっぷりのせて、色鮮やかなトマトでシンプルに。
- 麺は冷たくても温かくても美味しいので、季節を問わずカフェ風ランチにピッタリ。

きしめんがフィットチーネに！春を感じるさっぱりレシピ



▼使用商品▼
きしめん

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 528kcal

材料名	分量	カロリー
きしめん(麺のみ) 2食	360g	720
オリーブオイル 大2	26g	239
ノンオイル ツナ缶	80g	58
キャベツ	100g	23
トマト 1/2個	80g	15
塩	適量	-
コショウ	適量	-

▼作り方▼

参考調理時間 15分

①	1口大に切ったキャベツをたっぷりとしたお湯で軽く塩ゆでし、水気をきっておく。
②	トマトは皮を湯むきして、1cm角に切っておく。
③	ふっとうしたお湯で麺を 1分半程 ゆで、湯切りしてお湯で洗い、水気をきっておく。 ※冷たいパスタとして仕上げる場合は水で洗う。
④	ツナ缶は汁ごと、野菜と麺も一緒にオリーブオイルと塩で和え、器に盛り付ける。
⑤	お好みでコショウを振って出来上がり。