

トマトときゅうりの冷たいパスタ

●とちぎの特産品●

きゅうり・トマト

●出品者●

鹿沼市：稲川亜紀さん



簡単に作れるさっぱり味の Pasta

トマトときゅうりの冷たいパスタ

1人分の栄養価：エネルギー503kcal・たんぱく質21.8g・脂質11.4g・炭水化物70.5g・塩分4.9g・カルシウム66mg・鉄2.6mg

材 料(4人分)

カップリーニ	280g
(細めのパスタ0.9mm)	
トマト	2個
きゅうり	2本
ツナ缶	小1缶
温泉卵(市販)	4個
万能ねぎ	少々
[合わせ調味料]	
出し汁	600ml
みりん	100ml
薄口しょうゆ	100ml

<作り方>

- ①カップリーニを表示時間通りにゆでる。
ゆで上がった後氷水にさらして冷やし、水気をしっかりときる。
- ②合わせ調味料の材料のすべてを混ぜ合わせ、食べやすい大きさに切ったトマト・ツナ・さいの目切りにしたきゅうりを合わせ、①と混ぜ合わせる。(ツナ缶の油をよくきること)
- ③器に盛り、温泉卵、万能ねぎを飾る。
(万能ねぎの代わりに大葉をのせてもよい)

献立のヒント

- ワカメスープ
- フルーツヨーグルト

健康づくりアドバイス

適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を。

- 太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
- 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- 美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
- しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。

BMIとは

BMI(Body Mass Index)は肥満の判定に用いられるものです。最も疾病の少ないBMI22を基準としています。

あなたの適正体重は？

身長 m × 身長 m × 22 =

あなたのBMIは？

体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m =

判定基準 (18.5未満：やせ 18.5以上25未満：標準 25以上：肥満)