

トマトとルッコラのイタリアンそうめん

材料（2人分）

そうめん	200 g
トマト	2 個
ルッコラ	1 パック
生ハム	8 枚
オリーブオイル	大さじ 2
レモン	1/2 個
玉ねぎ	1/2 個
塩	小さじ 1/2
くるみ	ひとつまみ
ブラックペッパー	適量



作り方

- ① ルッコラは根を落とし、3~4cmにざく切りする。生ハムは一口大に切る。トマトは食べやすい大きさに角切りする。
- ② そうめんは袋の表示通りにゆで、ざるにあげる。流水で流し、氷水に取り、水気をしっかり切る。
- ③ 玉ねぎはみじん切りし、水にさらし、水切りする。くるみは軽く炒ったあと粗く砕く。
- ④ ボウルにオリーブオイル、塩、絞ったレモン汁を入れよく攪拌する。玉ねぎを加え、②のそうめん、生ハム、ルッコラ、トマトを加え和える。
- ⑤ 器に④を盛り、くるみを盛りつけ、ブラックペッパーを振る。

一人分栄養価 630kcal 蛋白質 17.7g 塩分 1.8g