

## ◇盛夏の冷製パスタ <1人分>

食品名	使用量 (g又はcc)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	リン (mg)	カリウム (mg)	塩分 (g)
でんぷん生パスタ	100	293	0.1	24	2	0.7(0)
トマト	50	10	0.4	13	105(74)	0.0
ささ身	30	32	6.9	66	126	0.0
バジル	3	1	0.1	1	13	0.0
にんにく	1	1	0.1	2	5	0.0
オリーブ油	10	92	0.0	0	0	0.0
オタフクソース 純りんご酢	5	2	微量	0	1	0.0
塩	0.5	0	0.0	0	1	0.5
合計		431	7.6	106	253(222)	1.2(0.5)

\*カッコ内の数字は加熱調理後の量

### <作り方>

- ① トマトのヘタを取って反対側に十字の切れ目を入れ、切れ目を上にしてゆで、薄皮がめくれたら氷水に取り、薄皮をむいてサイコロ状に切って大きめのボウルに入れておく。
- ② ①のお湯でささ身をゆで、①の氷水に取って冷ましてから割いておく。
- ③ バジルは飾り用をとっておき、それ以外をみじん切りにし、にんにくはおろしておく。
- ④ でんぷん生パスタは弱火で5分ゆでて水洗いし、氷水でしめてしっかりと水気を切っておく。
- ⑤ ①にみじん切りのバジル、にんにく、オリーブ油、りんご酢、塩、麺を入れてよく和えて皿に盛り、ささ身、バジルをのせたら完成。

#### 《ワンポイントアドバイス》

- ◆バジルの代わりにしそやパセリを用いても良いでしょう。
- ◆好んでコショウやラー油を使っても良いでしょう。
- ◆サイコロに切ってゆでたじゃが芋、酢漬けにしたれんこんを混ぜても良いでしょう。

