

フレッシュトマトの冷たいパスタ

旬のトマトを使ったさっぱりした冷たいパスタです。

トマトの赤い色に含まれるリコピンという成分には、抗酸化効果があります。

(材料) 2人分

トマト 200 g (中玉 2個)

きゅうり 50 g (1/2本)

大葉 1枚

ツナ缶 1缶

(調味料)

酢 大さじ 3~2

めんつゆ 大さじ 1

青しそドレッシング (市販のもの) 小さじ 2

オリーブオイル 大さじ 1

スパゲティ 200 g

(作り方)

- ① 大き目の鍋にたっぷりの湯を沸かす。1リットルにつき10gの塩を入れ、パスタを茹でる
- ② ボウルに調味料をすべて入れて混ぜ合わせておく
- ③ トマトは1cmの角切り、きゅうりは2mmのみじん切りにする
- ④ ②にトマトときゅうり、ツナ缶を入れ、混ぜ合わせる (写真1)
(冷蔵庫で冷やしておくとうるおいがより増えます)
- ⑤ 茹で上がったパスタは流水で洗い、水を切ってオリーブオイル (分量外) をからめる
- ⑥ 皿にパスタを盛り付け、周りに④をかけ、上から大葉の千切りを散らして完成 (写真2)