



トマトと青じその冷製パスタ

TJ_AH26_レシピ



【使用商品】

662.アプロテン たんぱく調整
スパゲティタイプ

853.減塩できるうれしいお塩
ウレシオ



◎材料と分量 (1人前)

アプロテン スパゲティタイプ	・・・	60g	オリーブ油	・・・	15g
トマト	・・・	80g	にんにく	・・・	2g
			黒こしょう	・・・	少々
			しそ(大葉)	・・・	2g
			ウレシオ	・・・	2.5g

◎作り方

- ① しそ(大葉)は千切りにし、2つに分けておく。にんにくはみじん切りにする。
- ② トマトは皮に包丁で十文字の切り込みを入れ、沸騰したお湯に入れ15秒前後で冷水にとり皮をむく。食べやすい大きさの角切りにしボウルに入れる。
- ③ フライパンにオリーブ油を引き、にんにくを入れ火をつける。にんにくの香りが立ったら火を止め、②に加え冷蔵庫で冷やす。
- ④ スパゲティをたっぷりの湯で茹で、ザルに上げ水で良く洗い、水けを切って③に入れ①の1/2のしそ、ウレシオ1/2量、黒こしょうを加え混ぜる。
- ⑤ 器に④を盛り、1/2のしそを乗せ、1/2量のウレシオをかける。

👉ポイント

- ★オリーブ油に、にんにくのみじん切りを入れ火にかけることにより、にんにくの香りが更に引き立ちます。
- ★スパゲティは茹でた後冷やす為通常のゆで時間より若干長めに茹でます。(通常は茹で時間12分)
- ★ウレシオは1/2量は混ぜ、1/2量は盛り付け後上からかけることで、塩味が強く感じられます。

■1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	食塩相当量
378kcal	0.9g	198mg	33mg	1.2g