



冷やしトマトの温製パスタ



材料(2~3人分)

- トマト…400g 一口大に切る
- A ● 玉ねぎ スライス…60g
- 塩…5g
- パスタ…1人 100g
- B ● オリーブオイル…20g
- 大葉…10枚 1cm角に切る
- にんにく すりおろし…少々

※3人分とした場合の栄養量です。

栄養量	・ エネルギー…442kcal	・ 脂 質…8.6g	・ カルシウム…35mg	・ 食物繊維…7.2g
	・ たんぱく質…14.2g	・ 炭水化物…81.4g	・ 鉄 分…1.8mg	・ 食塩相当量…1.7g

① ④をよく混ぜ、2~3分置いておきます。トマトを加え全体がなじむまで10分程おきます。

② パスタをゆでます。



③ ①に⑤を加え、ゆでたパスタと和え完成です。

★ パスタを水に浸けてふやかしておく(30分)とゆでる時間はほんの10秒程で済みます。

