



トマトたっぷり冷製パスタ



材 料 [2人分]

- パスタ……………乾120g
- ズッキーニ…1/2本
- トマト……………3個
- オリーブオイル…小さじ1
- A {
 - 塩……………小さじ1弱
 - 黒こしょう…少々
 - 砂糖……………小さじ1
 - オリーブオイル…大さじ1



Ebetsu Vegetable Life

作り方

- ①湯むきしたトマトを横半分に切って種を取り、1cm角に切る。
 - ②①にAを入れてよく混ぜる。
 - ③パスタをゆでて、冷水でしめ、水気を切る。
 - ④ズッキーニはピーラーでスライスし、オリーブ油で炒める。
 - ⑤器にパスタを盛り付け、トマトソースをかけ、④をのせる。
- ※甘みの強いトマトの場合は砂糖を入れなくてもOK

1人分の栄養価等

- 375Kcal
- 塩分 2.8g