

## 水茄子とタコの冷製パスタ



栄養価(1人分)

エネルギー 452kcal、たんぱく質 18.9g  
脂質 19.5g、食塩相当量 2.2g

### 材料(2人分)

|            |      |             |      |
|------------|------|-------------|------|
| カペッリーニ     | 100g | ■白だし(濃縮タイプ) | 20g  |
| 水茄子        | 90g  | ■オリーブ油      | 34g  |
| ミニトマト      | 6個   | ■レモン汁       | 22g  |
| 大葉         | 4枚   | ■食塩         | 1.5g |
| ◎茹でタコ(刺身用) | 100g | ■ブラックペッパー   | 少々   |
| ◎食塩        | 0.4g |             |      |
| ◎オリーブ油     | 2g   |             |      |

### 作り方

1. 水茄子はヘタを取り、1/3量は小さめの一口大、残りは5mm幅の薄切りに切り、塩水に漬けてから水気を拭く。  
ミニトマトは1/2に切り、大葉はせん切りにする。  
茹でタコは食べやすい大きさの薄切りにし、食塩とオリーブ油を振って下味をつける。
2. ボウルに白だし、オリーブ油、レモン汁を入れて混ぜ、食塩、ブラックペッパーで味を調える。
3. 鍋に塩を加えたたっぷりのお湯を沸かし、カッペリーニを表示時間より1分長めに茹でる。茹で上がったら氷水で冷やしてしっかり水気を切る。
4. 2のボウルに3のパスタ、水茄子、ミニトマト、茹でタコを加えて和え、冷蔵庫で5~10分程冷やして味をなじませる。器に盛り、一口大の茄子とミニトマトを周りに飾り、茹でタコをのせ大葉を散らす。

作成:神奈川県立保健福祉大学 栄養サポートセンター

〒238-8522 横須賀市平成町1-10-1

TEL:046-828-2742 mail:gu-tiki@kuhs.ac.jp



栄養  
レジビ  
情報