

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)

カッペリーニ	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。茹で上がった後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-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養情報
レシピ
←