

キュウリとトマトの 冷製パスタ

キュウリ・トマトのレシピ



野菜の鮮やかな色が美しい

材料(2人分)

キュウリ……	1/2本	ケイパー(みじん切り)	10g
パプリカ……	30g	ツナフレーク……	20g
トマト……	120g	パルミジャーノチーズ (おろしたもの)……	10g
紫タマネギ……	20g	A オリーブ油……	大さじ2
細さ1.4~1.5mm くらいのパスタ……	110g	レモン汁……	大さじ2
バジル……	適量	ニンニク(みじん切り)	1片
		砂糖……	小さじ1
		塩……	小さじ1/4

下ごしらえ

キュウリ、パプリカ、トマトは、さいの目に切っておく。

作り方

- ① ボウルに【A】を入れてかき混ぜる。
- ② (1)を加えてよくあえ、冷やす。
- ③ 熱湯にひとつかみの塩とパスタを加え、袋の表示時間より2分くらい長めにゆでる。
- ④ (3)をざるに上げてよく水で洗ってから、氷水でパスタを締める。
- ⑤ 水気を切って、(2)とあえる。
- ⑥ 器に盛り、ちぎったバジルを飾る。

ポイント

パスタは氷水でよく締めるので、ゆで時間は袋の表示より2分くらい長くゆでます。パスタの水気をよく切ってソースとあえるとおいしくなります。