

冷凍トマトで! 「王様トマト」の冷製パスタ

トマトのレシピ



日焼けした肌に効果的!

美容にうれしいお手軽冷製パスタ

材料(2人分)

「王様トマト」…………… 1個(160g)
 スパゲティ(1.4mm)…………… 160g
 ひきわり納豆…………… 2パック
 ゆずこしょう…………… 小さじ1/2~1
 オリーブオイル…………… 大さじ2
 大葉…………… 4枚

作り方

- ① 「王様トマト」は1cm角に切って冷凍用保存袋に平らに入れ、口を閉じて冷凍庫で凍らせる。
- ② 納豆は添付のたれとゆずこしょうを加えて混ぜる。大葉は千切りにする。
- ③ 鍋に1Lの湯を沸かして塩10g(分量外)を加え、スパゲティを表示通りにゆでる。
- ④ ボウルにオリーブオイルと(1)を軽くほぐして入れ、ゆで汁を切った(3)を加えてさっとあえる。
- ⑤ 器に盛り、(2)のをせる。

ポイント

お好みで、冷凍トマトを少量取り置きし、仕上げに散らしても。シャリッとしたひんやり食感を楽しめます。
 トマトの赤い成分「リコピン」には、強い抗酸化作用があります。また、トマトにはビタミンCも含まれています。ビタミンCはリコピンと同じく抗酸化作用があり、皮膚や粘膜の健康を維持する働きのあるコラーゲンの生成に欠かせない栄養素です。ビタミンCは熱に弱いので、「冷製パスタ」ではトマトを角切りにしてさらに冷凍しました。冷凍により細胞壁が壊れることで、細胞壁の中に閉じ込められたリコピンも効率よく取れます。
 肉質がしっかりしている「王様トマト」は、冷凍してもしっかりととした食感で、うまみもギュッと濃縮されています。