他にもレシピを公開中です!

西区の とっておきレシピ

野菜をおいしく♡

トマトマリネドレッシングを使った トマトパスタサラダ

いろどり鮮やか♪
さっぱりおいしい！

レシピ作成協力者
公民館講師
藤本 尚子 氏

【材料】作りやすい分量(4人分)

スパゲッティ(乾麺)	80g
ツナ缶(オイル漬け)	
お好みの野菜	適宜
(レタス、きゅうり、ベビーリーフ、バジルなど)	
トマトマリネドレッシング※	適宜
塩(ゆで、冷水用)	適宜

※ドレッシングの作り方はこちら →

(1人分)
エネルギー 166kcal 食塩相当量 1.5g

今回は、レタス3枚
きゅうり1/3本、
ベビーリーフ1つかみ、
バジルを飾りました

【作り方】
①スパゲッティは半分に折り、沸騰した水に塩を入れ、所定の時間ゆでる。
②ゆであがった麺はザルにあげ、塩を入れた氷水に入れて冷ます。
③②の麺が冷えたらザルにあげて水気を切り、皿に盛る。
④③の上に好みの野菜を盛り、トマトマリネドレッシングをかけ、
軽く油を切ったツナ缶を乗せる。

＊塩を入れた氷水で麺を冷やすことで、味が締まります。
塩を入れすぎると塩辛くなるので、注意しましょう。
水の量の1%ぐらいが目安です。

熊本市 西区役所