



4人分の材料

[具材]

| | | | |
|-----------|------|-----------|------|
| スパゲティ(乾) | 320g | グレープフルーツ | 2個 |
| スモークサーモン | 8切れ | バジルドレッシング | 大きじ4 |
| アスパラ | 4本 | オリーブオイル | 適量 |
| ミニトマト(冷凍) | 12個 | 黒こしょう | 適量 |
| サラダミックス | 120g | | |

アスパラとカチカチトマトの冷製パスタの作り方



①アスパラを斜め切り、冷凍したトマトを乱切りにする。

②アスパラを塩茹でし、水にさらす。



③グレープフルーツの皮と筋をとり、一口大に切り分ける。

④ボウルにアスパラ、トマト、グレープフルーツ、ドレッシングを入れ軽く和え、氷水につけ冷やす。(A) 麺は茹でて、水でよく締めておく。



⑤お皿にサラダミックスをしき、麺を軽くひねるように盛る。(A)を上に乗せ、グレープフルーツとスモークサーモンを添える。



⑥(A)の余りのドレッシングをかけ、黒こしょうとお好みでオリーブオイルをかけて完成。



アスパラとカチカチトマトの冷製パスタ

今月のレシピ



南幌喰楽部では、毎月、南幌産の食材を使った料理レシピを町民の方から紹介させていただきます。



今月の紹介者

member 38



実保さん 【緑町】
 勇悟くん (5歳)
 小花ちゃん (1歳) 親子

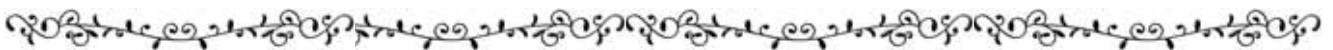
暑い時期にピッタリな冷製パスタです。冷たい麺と冷凍トマトは体を冷やしてくれます。グレープフルーツなどの酸味もさっぱり感じられ美味しいです。いろいろな具材と組み合わせたり、ドレッシングを和風にしても良いですよ。

【アレルギー】小麦 塩分 1.1g

栄養ナビ 伊藤聡美 栄養士
 ミニトマトはトマトよりもリコピン(黄～赤の色素)を多く含んでいます。リコピンは老化抑制・発がんを抑える作用があり、調理(加熱、冷凍)をしても失われにくいのが特徴です。ドレッシングは、
 ・塩分制限がある方→減塩のもの
 ・ダイエット中の方→ノンオイルのものを
 選ぶとよいでしょう。

nanporo club からポイント!

苦みや酸味が気になるときは、蜂蜜を入れるとマイルドになり食べやすくなります!



広報なんぽろ

平成27年6月号
 (通巻631号)

☎069-0292 空知郡南幌町栄町3丁目2番1号 ☎011-378-2121
 発行 南幌町/編集 まちづくり課企画情報G/印刷 山東印刷(株)
 南幌町ホームページ <http://www.town.nanporo.hokkaido.jp>
 南幌町Eメールアドレス nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp