

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}100g

なすとトマトの冷製スパゲティ



1人分野菜量 200 g

調理時間 30分



おすすめポイント

野菜がたっぷりとれます。
具材も冷やすとよりおいしく
食べられます。

宮崎県

なすとトマトの冷製スパゲティ

(1人分あたり)

エネルギー	・・・	483 kcal
たんぱく質	・・・	18.0 g
脂質	・・・	15.6 g
炭水化物	・・・	61.5 g
食塩相当量	・・・	1.0 g

材料 (2人分)

スパゲティ	・・・	140g
なす	・・・	240g
にんにく	・・・	1/2片
トマト	・・・	140g
オクラ	・・・	20g
オリーブオイル	・・・	大さじ1・1/2
塩	・・・	ひとつまみ
ツナ缶	・・・	1缶
塩	・・・	小さじ1/4
黒こしょう	・・・	適量

作り方

- ① なすはヘタを切り、1cmの厚さの輪切りにする。
水に5分ほどさらし、水気をペーパータオルでとる。
ニンニクは皮をむいてみじん切りにする。
- ② トマトはヘタをとって1cmの角切りにし、ざるで水気を切る。
オクラはヘタをとり、塩もみをして沸騰したお湯でゆでて薄切りにする。
- ③ 鍋に湯を沸かし、塩を大さじ1(分量外) 入れ、スパゲティを袋の表示時間通りにゆでる。
- ④ フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、なすを入れて両面こんがりとし、色づくまで焼く。途中でニンニクと塩を加えて炒める。
- ⑤ ③を氷水にさらして水気を切り、ボウルに入れる。
そこに軽く油をきったツナと塩を加えて混ぜたら器に盛り付け、その上に②と④を盛りつけて、仕上げに黒こしょうをふる。

宮崎県 ベジ活レシピはこちら

