

みんなにやさしいで賞



上田 和美さん

•作品名

グルテンフリー☆ キミも食べられるベジパスタ!!

材料費	約 800 円(2人前)
調理時間	約 20 分(2人前)
使用した食材と分量 (県産野菜には○)	2 人分

食材	分量
ズッキーニ	2本
にんじん	1本
サラダチキン	50g
トマト缶(ホール)	100g
トマト	1個
すりおろしニンニク	少々
サラダ油	大さじ1
乾燥バジル	少々

野菜量(1人分)
約180g

●出来上がりの写真



●作り方

- ① ズッキーニをスライサーで細千切りにする。にんじんを同様に千切りにする。
- ② ①の野菜をサラダ油で軽く炒め塩・こしょうを振る。
(②がパスタ麺の代わりになります。)
- ③ ボールにトマト缶を入れ、よくすりつぶし、塩・こしょう、すりおろしニンニクを入れ、味を調整する。
- ④ ③に細かく裂いたサラダチキンを入れ和える。
- ⑤ 炒めた②を④に絡めてトマトをすりおろして乗せる。
- ⑥ お皿に盛り、乾燥バジルを振る。
- ⑦ 完成