

ざく切りトマトの冷製カッペリーニ

■材料 4人分

フルーツトマト	4個
カッペリーニ	240g
塩・こしょう	適量
生ハム	8枚
フレッシュバジル	適宜
オリーブオイル	適宜

《フレッシュトマトソース》

トマト	500g
オリーブオイル	大さじ3
塩	小さじ1弱
アンチョビ	2枚
ニンニク	1かけ

■作り方

- ① トマトソースを作る。アンチョビ、ニンニクはみじん切りにする。冷たいフライパンにオリーブオイル大さじ3、アンチョビ、ニンニクを入れ弱火にかける。香りが出てきたら火を止め、湯むきしたトマトを手で崩しながら入れる。
- ② ①に塩小さじ1弱を加えミキサーにかけ、冷蔵する。
- ③ カッペリーニをゆでる。冷水で素早く冷やしたら、ペーパータオルで水を切る。
- ④ トマトソースと、カッペリーニを混ぜ合わせる。塩・こしょうで味を調べ、一口大に切ったフルーツトマト、バジル、生ハムと共に盛り付ける。お好みでオリーブオイルを掛ける。

【エネルギー362kcal、タンパク質10g、塩分2g】



(伊勢原協同病院 管理栄養士 杵淵香純)