

## パスタ料理

### オクラと大根おろしの和風冷製パスタ

#### <主な材料・2人分>

スパゲッティ（細め）	200g
オクラ	2本
大根	8分の1本
なめこ	1袋
トマト	1個
ニンニク	2分の1片
ミョウガ	1コ
だし汁	40ml
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ2分の1
エキストラバージンオリーブ油	大さじ1
塩・こしょう	適量



#### <作り方>

- ① オクラは塩少々をまぶしてもんで熱湯でゆで、5mm幅に切る。大根はすりおろし、さっと水けを切る。なめこは熱湯でサッとゆでる。トマトは1cm角に切る。ニンニクはみじん切りする。
- ② だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖をボウルに入れ、混ぜ合わせる。①を入れる。
- ③ たっぷりの熱湯に塩を入れてパスタを袋の表示通りに茹でて、すぐに氷水につけて冷まし、水けをしっかりと切る。エキストラバージンオリーブ油を入れて混ぜておく。
- ④ ③を②に加えてよくあえ、塩・こしょう各少々で味をととのえる。
- ⑤ 器に盛り、せんぎりしたみょうがを散らす。

【エネルギー 466kcal タンパク質 13.9g 塩分 2.6g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士 柳田奈央子）