

## 夏バテ防止：主食

### 「アンチョビトマトのカッペリーニ」

トマトに含まれるリコピンや $\beta$ -カロテンは抗酸化作用があり、動脈硬化の予防に期待できます。また、油と一緒に食べることで吸収率がアップします。

#### <材料>2人分

・ カッペリーニ	120 g
・ アンチョビ	10 g
・ ゆでだこ	100 g
・ トマト	2 個
・ 紫玉葱	1/4 個
・ バジル	5 枚ほど
・ ワインビネガー	大さじ 2
・ 塩	少々
・ オリーブ油	大さじ 2



#### <作り方>

- ① トマトは凍らせておく。
- ② アンチョビは刻み、凍らせたトマトをすりおろす。紫玉葱は粗みじん切りにし、冷水でもみ洗いする。バジルは飾り用1枚を残し、残りはちぎっておく。たこは5mmのスライスにする。
- ③ ボウルに①（バジル飾り以外）、ワインビネガー、塩、オリーブオイルを合わせて混ぜる。
- ④ たっぷりのお湯を沸かし、塩（湯 1L に対して 10 g 分量外）を入れる。カッペリーニを入れ、表示より 30 秒から 1 分長めに茹でる。ザルにあけて流水で粗熱を取り、氷水に取って冷やし、水気をしっかりときる
- ⑤ ③を②に軽く絡めてから器に盛り付け、飾りのバジルを添える。お好みで冷蔵庫で冷やしても良い。

(1人分)

エネルギー 454kcal 蛋白質 22.3g 塩分 1.8g