盛夏の冷製パスタ

食品名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩(g)
ジンゾウ先生のでんぷん生パスタ	100	293	0.1	2	24	0
トマト	50	10	0.4	105	13	0
鶏ささみ	30	32	6.9	126	66	0
バジル	3	1	0.1	13	1	0
にんにく	1	1	0.1	5	2	0
オリーブオイル	10	92	0	0	0	0
りんご酢	5	2	Tr	1	0	0
塩	0.5	0	0	1	0	0.5
合計		431	7.6	253	106	0.5

【作り方】

①トマトは湯むきしてサイコロ状に切っておく。
　湯むき：トマトのヘタを取って反対側に十字の切れ目を入れ、切れ目を上にしてゆで、薄皮が めくれたら氷水に取り、薄皮をむく。

②①のお湯でささ身をゆで、①の氷水に取って冷ましてから割いておく。

③バジルは飾り用をとっておき、それ以外をみじん切りにし、にんにくはおろしておく。

④でんぷん生パスタは弱火で5分ゆでて水洗いし、氷水でしめてしっかりと水気を切っておく。

⑤①にみじん切りのバジル、にんにく、オリーブ油、りんご酢、塩、麺を入れてよく和 えて皿に盛り、ささ身、バジルをのせたら完成。

《ワンポイントアドバイス》
◆バジルの替わりにしそやパセリを用いても良いでしょう
◆好みでコショウやラー油を使っても良いでしょう
◆サイコロに切ってゆでたじゃが芋、酢漬けにしたれんこんを混ぜても良いでしょう

広島臨床栄養研究会より