

レシピ公開「ズッキーニとトマトの冷製パスタ」

ジヅウ 先生のでんぷん生パスタを使った「ズッキーニとトマトの冷製パスタ」のレシピを公開しました。

ズッキーニにはビタミンC、ビタミンE、β-カロテンなどの抗酸化物質や、食物繊維が含まれていますので、おすすめの夏野菜です。カロリーは少なめですが、オリーブオイルをたっぷり使ったパスタにしてみました。