

# トマトの冷製スープ パスタ

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん生パスタ	100	293	0.1	2	24	0.7(0)
コンソメ	1	2	0.1	2	1	0.4
水	150	-	-	-	-	-
トマト	70	13	0.5	147	18	0
たまねぎ	20	7	0.2	30	7	0
しそ	5	2	0.2	25	4	0
にんにく	2	3	0.1	11	3	0
オリーブ油	10	92	0	0	0	0
塩	0.5	0	0	1	0	0.5
こしょう	0.01	Tr	Tr	1	Tr	Tr
合計		412	1.2	219	57	1.6□0.9□

( )の数字は、麺を茹でた後の食塩相当量

## 【 作り方 】

トマトの下手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る。薄皮がめくれたら冷水にとり薄皮をむいてサイコロ上に切る。

オリーブ油3□をフライパンにしき、みじん切りにしたニンニクと玉ねぎをさつと炒める。

と残りのオリーブ油(7□□塩、コショウを混ぜて冷蔵庫で冷やしておく。でんぷん生パスタは茹でて水洗いし水けをきる。(茹で時間目安：中火で約4分)水とコンソメを混ぜてスープを作り、 のパスタを漬けておく。千切りにしたしそをパスタに混ぜて皿に盛り、 をのせて出来上がり。



## 《ワンポイントアドバイス》

トマトの具を作って冷蔵庫で冷やしておけば、すぐに作れます。

簡単でとっても美味しいです。

「広島臨床栄養研究会のレシピ」

