

トマトジュースで作る 海老とトマトの冷製パスタ



※写真はイメージです。



ココが
POINT!

マミーマートヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

トマトジュースを使うことでソースたっぷりの冷製パスタに!
スパゲッティは細めのカップリーニがおすすめです。

材料(2人分)

スパゲッティ(乾麺)・・・200g	
サラダ海老・・・12尾	
ミニトマト・・・6個	
ブラックペッパー・・・適量	
粉チーズ・・・適量	
	B
	水・・・・・・・・大さじ2
	コンソメ(顆粒)・・・小さじ2
	A
	トマトジュース(食塩不使用) ・・・・・・・・400ml
	オリーブ油・・・大さじ2
	レモン汁・・・大さじ1
	おろしにんにく・・・小さじ1/2
	塩・・・・・・・・小さじ1/2

- 1 ミニトマトを半分に切る。
- 2 耐熱容器にBを入れ、電子レンジ(500w)で20秒加熱してコンソメを溶かす。
- 3 ボウルに2とAを入れてよく混ぜる。
- 4 鍋にたっぷりの湯を沸かし、スパゲッティを規定より1分長めに茹でる。
ザルに上げて冷水に取り、しっかりと水気を切る。
- 5 3に1、4、サラダ海老を加えて和える。
皿に盛り、仕上げにブラックペッパーと粉チーズをふる。
お好みでパセリやバジルを散らすのもおすすめです。