



北区の

とっておきレシピ



他にもレシピを公開中です!



この組み合わせ、みたことない!

スイカとトマトの冷製パスタ



レシピ作成協力者
野菜ソムリエプロ
片山 初美氏



【材料】 作りやすい分量(2人分)

スイカ果肉	150g
トマト	100g
塩	小さじ1強(8g)
パスタ	100g
塩(水の1.5%)	30g
オリーブオイル	100mL
にんにく	2かけ
こしょう	少々
生ハム	14g(2枚)
ハーブ	お好みで
レモン果汁	1/4個

(1人分)	
エネルギー	687 kcal
食塩相当量	5.7 g

【作り方】

- ①スイカとトマトは1cm角に切り、スイカは種を取る。
- ②バットに①を広げ、塩を振り、バットを傾けたまま、冷蔵庫で1時間程度冷やし、水分を出す。
- ③鍋にたっぷりの水(2L)を入れ加熱し、沸騰したら塩を加え、パスタを好みの固さにゆで、冷水で締める。パスタはキッチンペーパー等でよく水気を取り、冷蔵庫で30分程度冷やす。
- ④フライパンにオリーブオイルと包丁等で潰したにんにくを入れ、にんにくが少し色づくまで弱火で10分程度加熱し、オイルに香り进行し、にんにくを取り出す。
- ⑤冷やしたボウルに②、③、④とこしょうを入れて混ぜ、器に盛り、1cm角に切った生ハム、ハーブを散らし、最後にレモン果汁をかける。

*ハーブはバジルやチャービルなどのお好みのもので◎

*冷製パスタを作る際は、使用する食材や器具を冷やしましょう

