

# 旬の野菜



# レシピ



## 旬の香味野菜でさっぱり

## 香味野菜の冷製パスタ



### 材料 (1人前)

・パスタ	60g	・酒	小さじ1/2
Aささみ	1本(50g)	●めんつゆ2倍濃縮	小さじ4
Aトマト	1/4個(50g)	●ごま油	小さじ1
Aオクラ	2本(25g)	●にんにくチューブ	2g
Aアボカド	1/4個(30g)	●レモン汁	少々
A大葉	3枚	●こしょう	少々
Aみょうが	1/2本		

### 作り方

1. パスタ用、おくらの下茹で用に湯を沸騰させておく。  
ささみは筋を取り耐熱皿に入れ酒を加える。ラップをし、500Wのレンジで2分~2分半加熱し冷えたらさしておく。
2. オクラはネットに入れたまま水で洗いながら手で擦り合わせ産毛をとる。  
(一般的には板ずりの行為にあたります)がくを剥いて熱湯で1分ほどゆでる。
3. とまと、アボカドは一口大に、おくらに輪切り、大葉、みょうがは細切りにする。
4. パスタは表記通りにゆで、ボウルに●を混ぜ合わせておく。
5. パスタがゆであがったら、4に加えて混ぜ全体が混ざったら、ささみ、トマト、おくら、アボカド、を入れ混ぜ合わせる。皿に盛り、上に大葉、みょうがを乗せたら完成。

## 夏野菜の栄養

### 旬の食材

今回はとまと、おくら、大葉、みょうがを活用

みょうが αピネン 食欲増進作用

アントシアニン 抗酸化作用

カリウム Na排泄作用

おくら 食物繊維

コレステロールの排泄  
血糖上昇抑制

葉酸

赤血球の生成に重要  
貧血予防

エネルギー：387kcal たんぱく質：22.2g 脂質：10.9g 炭水化物：54.8g(食物繊維：7.1g) 食塩相当量：1.6g

カリウム：750mg 葉酸：87μg