Vol.185 令和 6年 7月号

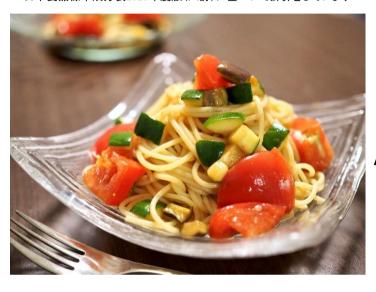
つるっと食べられる!夏野菜と黒酢の冷製パスタ



【1人あたりの栄養量】

エネルギー 441kcal カリウム 536mg 食物繊維 11g 食塩相当量 2.9g

*日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づいて計算をしています



~夏野菜シリーズ~

【材料(2人分)】

	*	ハスタ	200g
	*	なす	1/2本(70g)
	*	ズッキーニ	1/2本(120g)
	*	トマト	大1個(170g)
	*	養命酒製造の黒酢	大さじ1・1/2
Į	*	しょうゆ	大さじ1・1/2
	*	ごま油	大さじ1
l	*	おろしにんにく	小さじ1/2



今回使用した商品です! ドリンクとしてだけでなく、 お料理にも活用できます!

【作り方】

- ① なすとズッキーニは1cmの角切りにします。 耐熱容器に入れて電子レンジ(500w)で2分30秒加熱し、水気を切って粗熱をとります。
- ② トマトは一口大に切ります。
- ③ ①・②とAを混ぜ、冷蔵庫で冷やします。
- ④ パスタを表示時間より1分長くゆで、流水で冷やして水気をよく切ります。
- ⑤ 器にパスタを盛りつけ、③をかけて完成です。

🙄 cookpad 🗉

栄養相談 (無料) も受付ています♪ 薬局スタッフまで♪





クックパッドからも チェックできます! みなさんのつくれぽ お待ちしております!

777777777777777

「養命酒製造の黒酢」を使用した 冷製パスタです。

夏バテで食事の量が減ると栄養が 偏ってしまいがち…。

夏野菜にはビタミン・ミネラル・食 物繊維などが豊富に含まれています。 黒酢の美味しさで、暑い日にも さっぱりといただきましょう!





皆様のレシピを教えてください!栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成:(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士