



## 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)】

* パスタ	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
* しょうゆ	大さじ1・1/2
* ごま油	大さじ1
* おろしにんにく	小さじ1/2

A



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)  
 も受付けています♪  
 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！  
 みなさんのつくれば  
 お待ちしております！

「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！

### 栄養士 MEMO



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