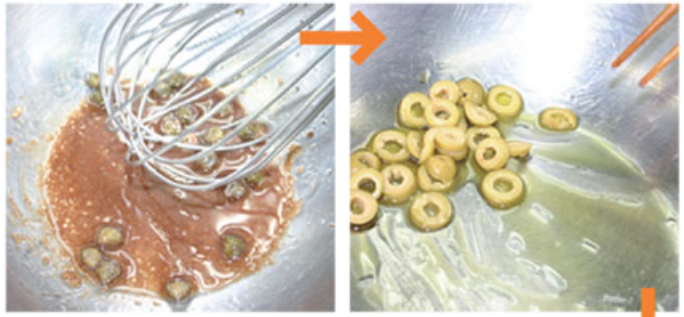
Easy Cooking

今月号は、レストラン サルーテ シェフ 三木 宏さんです。

地元産 プチトマトの冷製パスタ（1名様分）



Let's Cooking!!

❶ 水洗いしたプチトマトのへたを取り、1/4カットにします。
❷ 玉葱は、みじん切りにして水にさらした後、水気をとります。
❸ モッツァレラチーズは、小角切りにします。
❹ 浅月は、５mmの長さにカットします。（約２本分）青い部分を使用します。
❺ 細めのパスタを使用します。（ソースが絡みやすい為）
柔らかめにボイルし冷水に入れ冷まし、ザルに移します。
❻ ボールに①・②とケッパー・しょうが・バルサミコ酢・フレンチドレッシングを入れ、ホイッパーでかき混ぜて⑤のパスタを入れ、塩・コショウします。
❼ 別のボールに③・④とグリーンオリーブ・エクストラバージンオイルを入れからめます。
❽ お皿に⑥のパスタを移し、上に⑦をふりかけバジルを乗せ、廻りにルッコラを飾り完成です。

材料・調味料

パスタ……80g
プチトマト……3個
オニオン(小)みじん切り…1/5個
ケッパー……20粒(8g)
しょうが(摩り下ろし製品)…4g
フレンチドレッシング…16cc
バルサミコ酢……8cc
エクストラバージンオリーブ油…18cc
グリーンオリーブ(輪切り)…5個
塩・コショウ……適量
ルッコラ……3〜4枚
モッツァレラチーズ…20g
バジル……2枚
浅月……適量

大西先生の栄養効果診断【バルサミコ酢】 酢の中でも特に、血液をサラサラに保つ働きがあり、冷え性、肩こりに効果的であると共に皮膚のターンオーバーを改善し、美肌にかかせないコラーゲンの再生を促してくれるといわれています。

管理栄養士
おおにしやすこ
大西泰子
セントラルスポーツ(株)