

チカラ

トマトの力



赤色が濃いほど豊富に含まれる
リコピンは、抗酸化作用が
高いといわれ、免疫力の強化や
動脈硬化を予防するといわれて
います。



使ったのは
この商品!



※写真はイメージです

トマトの冷製パスタ

調理時間
25分

1人分
421kcal

トマトの冷製パスタ

調理時間

25分

1人分

421kcal

【材料/2人前】

トマト……………1個
グリーンアスパラガス……………2本
水……………50ml
味の素 KKコンソメ 固形タイプ……………1個
A [オリーブオイル……………大さじ1と1/2
塩……………少々
スパゲッティ……………160g
イタリアンパセリ……………適量

【作り方】

- ①トマトはヘタと種を除いて1cm角に切る。アスパラは根元の皮をむき、斜め薄切りにする。
- ②耐熱容器に分量の水、「味の素 KKコンソメ 固形タイプ」を入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分加熱し、粗熱を取る。①のトマト、Aを入れて混ぜ、冷やしておく。
- ③鍋にたっぷりの湯を沸かし、多めの塩(分量外)を入れてスパゲッティを表示時間通りにゆでる。ゆで上がる1分前に①のアスパラを加えてゆでる。ザルに上げ、すぐに冷水につけて冷ます。
- ④ボウルに水気をきった③を入れ、②のトマトソースを加えてあえる。器に盛り、イタリアンパセリをちぎって添える。