



5/8 (水) 海藻たっぷり冷製みぞれパスタ オリーブドレッシング (今道 康弘さん)

(材料1人分)

{ パスタ(フェデリーニ) : 70g
 { 塩 : ゆで汁に対して1%の量

海藻ミックス(乾燥) : 4g

たまねぎ : 20g

絹さや : 10g

だいこん : 100g

トマト : 50g

かいわれ大根 : 少々

A { チョーコープレミアムドレッシング
 オリーブオイル : 30ml
 めかぶ : 30g

- ① 熱湯に塩を加え、パスタを入れて、袋の表示時間より2分長めに茹で、すぐ氷水でしっかり冷やす。
- ② 海藻は水で戻して、たまねぎは薄切りにする。大根はすりおろして、軽く水分をしぼっておく。絹さやは茹でて氷水で冷やし、一口大に切る。トマト・かいわれ大根は、それぞれ一口大に切る。
- ③ ボウルにAを入れ、良く混ぜ合わせる。器はよく冷やしておく。
- ④ ③の器に、水分を切った①のパスタを盛って、②の海藻・たまねぎ・絹さや・トマト・大根おろしを飾り、最後にかいわれ大根を散らす。食べる直前に③のドレッシングをかける。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。
 また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。