



8/4 (水)

冷製パスタ～アボカド明太トマトシャーベット

(材料)

アボカド：1個

明太子：1腹

レモン：適量

EXV オリーブオイル：適量

トマト：1個

塩：少々

ブラックペッパー：少々

ショートパスタ：100g程度

- ① トマトは丸ごと冷凍しておく。
- ② パスタは表示時間通りに茹でて、氷水でしめる。
- ③ ボウルにアボカドと明太子を入れてつぶすように混ぜる。
- ④ レモン汁とオリーブオイルを加え、②を入れ和える。
- ⑤ 塩で味を整えて器に盛り、ブラックペッパーを振る。
- ⑥ 冷凍トマトをすりおろして乗せる。

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、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。