



長崎 県 町

なかじま

5/13 (木) トマト冷製パスタ ガスパチョソース (今道 康弘さん)

(材料2人分)

フェデーニ (パスタ) : 100g

(ガスパチョソース)

A { 水 : 300ml

中嶋屋本店うまかだし混合 : 2袋

パン : 30g

B { トマトジュース : 250ml

E.V.オリーブオイル : 30ml

塩 : 適量

(トッピング)

オクラ : 2本

きゅうり : 50g

ツナ缶 : 1缶 (70g)

赤・黄ミニトマト : 各1個

あればハーブ (ディルなど) : 適量

- ① パスタは1%の塩を入れ、沸騰したお湯で、8分茹でた後、氷水で冷やして、よく絞っておく。
- ② 鍋に A を入れて火にかけ、水分が150mlになるまで煮る。
- ③ オクラは塩ゆでして、氷水で色止めし、1センチの輪切りにする。きゅうりはオクラと同等の大きさに切って、ミニトマトは半分に切る。ツナ缶は油を切っておく。
- ④ ②の鍋のだし袋を取り出して、パンをちぎって加え、しばらく浸してやわらかくする。
- ⑤ ミキサーに④とBを加えて攪拌する。
- ⑥ ボウルに①のパスタを入れ、⑤のガスパチョソースを加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑥を器に盛り、③のオクラ・きゅうり・ツナ・ミニトマトを彩りよくトッピングして、あればハーブを飾る。

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>でご覧になれます。