



草津ハートセンターヘルシーレシピ

摂りすぎ糖質をちょこっと減らして野菜たっぷり

健康にいい素材(ツナ缶、くるみ、大豆もやし)でボリュームUP!

「体に優しいパスタサラダ」



< 材料 > 2人分

- ・ (乾)全粒粉スパゲッティ 100g
- ・ 大豆もやし 100g
- ・ ツナ油漬缶 60g
- ・ みょうが 30g
- ・ 大葉 3枚
- ・ プチトマト 6個
- ・ くるみ 20g
- ・ グリーンリーフ 40g

かけだれ

- ・ だし汁 60 ccくらい
- ・ 濃口醤油 12g
- ・ 本みりん 8g

< 作り方 >

- ① 大豆もやしは根を取って洗い、熱湯で茹で水気を切る。(茹で加減は少し固めがおすすめ)
- ② 大葉、みょうがは、それぞれ千切りにして水に短時間さらす。(水分を切る)
- ③ プチトマトは、へたを取って洗い、1/2にカットする。グリーンリーフは洗って一口大にカット。
- ④ かけだれを作る。鍋にだし汁、濃口醤油、みりんを入れ火にかけて沸騰させて、冷やす。
- ⑤ スパゲッティは、熱湯で茹でる。(中心に少し芯が残る程度まで)茹ですぎない!

水で冷やして水分を切る。

<盛り付け>

お皿の縁にグリーンリーフを飾り、中央に⑤のスパを盛り上に①の茹でもやしを盛る。

もやしの上に少し油気を取ったツナ缶をほぐしてのせ、写真のようにプチトマト、みょうが、大葉を飾り、荒く砕いたくるみを全体に散らす。たれをかけて、全体を混ぜながら食べる。

お皿…混ぜにくいので平皿より多少深さがある皿のほうが良い