

# ☆トマトとキムチの冷製パスタ☆

夏の太陽の光をいっぱい浴び、栄養がたっぷり詰まったトマトの冷たいパスタ！よく冷やしたトマトを使えば絶品☆



今回はパスタを使用しましたが、そうめん・冷麦・うどん・そばなど好みの麺を使ってみて☆

1人分

389kcal

## 材料 / 1人分

パスタ 80g(1束) トマト 150g(中1ヶ) キムチ 70g おろしにんにく少々 長ネギ 50g

韓国のり 3枚(半切り) ごま油 小さじ1 塩適量



## 作り方

- ① トマトを1cm角に切り、キムチ・おろしにんにく・韓国のりを細かくちぎったものを入れ、ごま油小さじ1/2を入れて混ぜ合わせ、塩で味をととのえる。
- ② 沸騰した鍋に塩ひとつかみを入れ、指定時間より1分長くゆで、ゆであがったら冷水にとる。
- ③ パスタの水気を切り、残りのごま油1/2をパスタにかけて馴染ませ、①を上からかけて、白髪ネギをのせ、長ネギの青い方は小口切りにして上にのせたら出来上がり！

## 旬の食材★トマト

皮膚やのど、消化管などの粘膜を正常に保ち、風邪などの感染症を予防する。

皮膚や血管の老化を防ぎ、感染症やストレスから守る！

体内の余分な塩分の排泄を促すので、血圧の高い方に有効☆

水溶性食物繊維(ペクチン)は、便秘の改善や老廃物・有害物質を排出し、腸内環境を整え、肌もキレイになります☆

ビタミンA リコピン

ビタミンC

カリウム

グルタミン酸

食物繊維

がんや老化を予防すると言われている抗酸化作用がある。加熱するとリコピンの吸収率は3~4倍に！

昆布や干しいたけに含まれる旨味がたっぷり含まれています。特に種の周りに多く含まれています！

メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美

<http://www.doktors.jp/sapporo/ladies/index.html> にて過去のレシピも公開中！！