

おうち給食レシピ

冷製トマトスパゲッティ

【材 料】4人分

キャベツ	2枚
人参	1/2
キュウリ	1/2
サラダスパゲティ	40g

【ソース】

カットトマト缶	1缶
ズッキーニ	中1本 さいの目切り
にんにく	1片 みじん切り
オリーブオイル	大さじ2
唐辛子	1本(種とり輪切り)
塩	少々
黒コショウ	少々
バジル	少々

【作り方】

1. キャベツ、人参、キュウリを千切りにし、さっと茹で冷ましておく。
2. スパゲティも茹で、冷ましてから1とあわせる。
3. オリーブオイルに、輪切りにした唐辛子とみじん切りにしたにんにくをいれ焦がさないように炒め香りをだす
4. 3 にトマト、ズッキーニをいれ炒める。しばらくして調味料をいれあればバジルをちぎって入れ完成。ソースが冷めたら2にかけて出来上がり。

★ソースを先に作っておいた方がよい。

★ソースにベーコンを入れても美味しい。

