



クリエイト
栄養士考案!

減塩を考える人の 健康レシピ



簡単・時短の
一品♪

トマトの冷製パスタ



《材料（2人分）》

パスタ	160g
トマト	中1個
きゅうり	1本
大葉	5枚
○めんつゆ	大さじ3
○オリーブオイル	大さじ2
○すりごま	大さじ2
○にんにく（すりおろし）	ひとつかけ
黒こしょう	適量

栄養成分（1人分）

エネルギー	: 484kcal
たんぱく質	: 12.7g
脂質	: 16.4g
炭水化物	: 69.1g
糖質	: 64.5g
食物繊維	: 4.6g
食塩相当量	: 0.7g

《作り方》

- ①たっぷりのお湯を沸かし、レシピ分量以外の塩を入れ、パスタを表示より1分長めに茹でる。
- ②トマトは一口大の大きさに、きゅうりはななめに薄く切り、大葉は細かく刻む。
- ③○の調味料をよく混ぜておき、②を和える。
- ④パスタが茹で上がったら冷水（氷水）でしめ、ザルにあげてしっかり水気を切る。
- ⑤③と絡ませたら完成！



ストレートタイプのめんつゆを使用することで、三倍濃縮タイプで作った場合と比較すると、1.5g減塩ができます。
味付けを薄くする代わりに、大葉やにんにく、すりごま、黒こしょうで風味を出し、味にアクセントをつけました。

レシピ作成: クリエイトエス・ディー管理栄養士(芹澤・石川)