

新鮮食材で

楽しく

クッキング



料理研究家 ● 波多野充子

材 料 (4人分)

トマト	1個	バゲット	50g (なければ食パンで代用)
キュウリ	1/2本	白ワインビネガー	大さじ2
赤パプリカ	1/2個	塩	小さじ1/2
タマネギ	1/4個	EVオリーブ油	大さじ2
セロリ	1/2本	こしょう	少々
ニンニク	1/2個	バジル	少々
トマトジュース	190g		

作 り 方

- (1) バゲットは手でちぎり、白ワインビネガーをもみ込む。
 - (2) 全ての野菜を小角切りにする。
 - (3) ミキサーに(1)(2)とトマトジュース・EVオリーブ油・塩・こしょうを入れかき混ぜる。
 - (4) ざるなどでこし、味を調整する(濃度が濃い場合は、水で調整する)。
 - (5) 冷蔵庫でよく冷やして器に盛り付け、バジルを添える。
- ※ハンドミキサーを使用する場合は、野菜をかき混ぜた後バゲットを加え、最後にEVオリーブ油と塩・こしょうで味付けした後でこす。



point

不老不死の実とも呼ばれた桃には、うれしい効果がいっぱいです。デザートとしてだけでなく、パスタとからめて旬の風味をお楽しみください。カッペリーニは細いパスタです。全体を絡ませるときは、桃が崩れないように注意しましょう。



冷製スープ・ ガスパチョ

1食当たり
約101kcal

point

「飲むサラダ」ともいわれる、暑い日にピッタリなスペインの冷たいスープです。中にはパンも入り、栄養バランスも抜群! 冷蔵庫でよく冷やしてお召し上がりください。6時間以上なじませると、さらにおいしさがアップします。

桃の冷製パスタ

1食当たり
約316kcal

材 料 (2人分)

桃	1個	EVオリーブ油	大さじ1
サヤインゲン	8本	塩	小さじ1/2
レモン汁	大さじ1	ピンクペッパー	適量
カッペリーニ	100g	ミントの葉	少々

作 り 方

- (1) インゲンはサッとゆで、斜め細切りにする。桃は皮をむき、大きめに切る。
- (2) レモン汁・EVオリーブ油・塩を混ぜ合わせ、インゲンと桃を加え冷やす。
- (3) たっぶりの湯に分量外の塩を加えてカッペリーニを袋の表示通りにゆで、氷水にさらしてからよく水気を切る。
- (4) (2)にカッペリーニをからませ、器に盛り付けピンクペッパーとミントを添える