

冷やしトマトのパスタ

【材料】 2人分

- スパゲティ 200g
- トマト 大1個
- ツナ 1缶
- バジル（青じそでも）3枚くらい
- オリーブオイル 大さじ3
- めんつゆ 大さじ3
- おろしにんにく 小さじ1/2
- 塩・こしょう 少し

【作り方】

- ① トマトを食べやすい大きさに切る。
- ② 大きめのボールに、トマト、ツナ、オリーブオイル、めんつゆ、おろしにんにくを入れて冷蔵庫で冷やす。
- ③ 鍋にお湯をわかして、スパゲティをゆで、水で冷やす。
- ④ ②に③を入れ、バジル、塩、こしょうを加えて、さっとまぜる。



暑い時期は、さっぱりとした冷たい料理が食べたくなりますね。藤岡市では、おいしいトマトがたくさん作られているので、トマトを使ったパスタを紹介します。

トマトには、日差しから肌を守るビタミンCがたくさんふくまれています。また、トマトの赤い色のもとである「リコピン」は、生活習慣病の予防にも効果があると言われてい