♪冷たいひじきパスタ♪

＜材料の目安＞

・スパゲッティー　200ｇ
・ひじき　　大さじ1
・水菜　　1/2束くらい
・人参　　1/2本
・サラダ油、ごま油　　適宜
・めんつゆ、酢、淡口しょう油　　適宜

＜作り方＞

1.ひじきは水につけて戻す。人参は細切りにして軽く塩もみする。水菜は3cmくらいの長さに切る。

2.ボウルにサラダ油、ごま油少々、めんつゆ、お酢少々、淡口しょう油少々を入れてよく混ぜ合わせ、ほんのり酸味がある程度のドレッシングを作る。

3.パスタを所定の時間茹でてすぐ氷水にとってから、 しっかり水気を絞る。

4.ドレッシングにひじき、軽く絞った人参、水菜とパスタをいれ、全体をよく混ぜ合わせる。

Copyright © 2008 健康レシピで作る健康家族と心地いい暮らし All rights reserved