



トマトとツナの冷製カペリーニ

さっぱりなのに、満足感◎夏に食べたい冷製パスタ。 トマトとツナを合わせた、さっぱり食べられる冷製カペリーニ。オリーブオイルとワインビネガーで作る自家製ドレッシングが食材を引き立て、刻んだ大葉が爽やかなアクセントに。火を使うのはパスタのゆで時間だけ。暑い日にぴったりな、簡単で美味しい一皿です。

使用商品

#11 カペリーニ 1.20mm

(2人分)

- ・カペリーニ 160g
- ・ツナ缶 1缶
- ・トマト (中) 1個
- ・大葉 (千切り) 適量 〈調味料〉
- ・にんにく (みじん切り) 1～2片
- ・オリーブオイル 大さじ3
- ・バルサミコ 小さじ1
- ・塩 適量
- 材 ・黒こしょう 適量
- 料 ・レモン汁 小さじ1

- ①水に対して1%の塩を加えたお湯で、パスタを表記の時間+1分ゆで冷水で締める。
- ②トマトを湯剥きして、1cm角に切る。
- ③ボウルにカットしたトマトとツナ (オイルごと)、調味料の材料を入れ混ぜ合わせ、冷蔵庫で20分程度冷やしておく。
- ④水に対して1%の塩を加えたお湯で、パスタを表示時間通りにゆでる。
- ⑤ゆで上がったたらを氷水に入れて数分冷やす。
- 手 ⑥水気をしっかり切り、2のトマトとツナ入りドレッシングと和える。
- 順 ⑦器に盛りつけ、大葉を乗せる。