

7月ver.

減塩  
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

# えびとモッツァレラの冷製トマトパスタ

## 材料

【2人分】

パスタ(乾)	…200g
茹で塩	…適量(湯の1%)
冷凍むきえび	…10尾(100g)
ミニトマト	…6個(90g)
モッツァレラチーズ	…60g
野菜ジュース	…1缶(160g)
おろしにんにく	…少々
顆粒コンソメ	…小さじ1/2
A 塩	…少々
こしょう	…少々
オリーブ油	…小さじ1
バジル	…お好みで



1人分561kcal／塩分2.3g



## つくり方

- ①沸騰したたっぷりの湯に塩を入れ、パスタを茹で、氷水で冷やす。
- ②えびは流水で解凍し、ミニトマトはへたを取って4等分、モッツァレラチーズは1cmの角切りにする。
- ③ボウルに①、②、Aを入れて混ぜ合わせる。
- ④③を器に盛り付け、お好みでバジルをのせる。



トマト缶の代わりに食塩無添加の野菜ジュースを使用することで、凝縮された野菜の旨味で薄味でも美味しく食べられます。パスタを塩を入れずに茹でると更に減塩に。