

## ダイニングメニュー

さっぱりと食べられる、夏はひんやり冷製パスタ

# サーモンとアボカドの冷製パスタ



### ■材料〈4人分〉

サーモン(刺身用)……………150g  
アボカド……………1個  
たまねぎ……………小1/2個  
スパゲティ(1.2~1.4mm)……………200g  
◆A「オリーブ油……………大さじ4  
昆布茶……………小さじ1  
砂糖……………小さじ1  
うす口しょうゆ……………小さじ2  
レモン汁……………小さじ2  
塩・こしょう……………少々  
わさび……………小さじ2~  
黒こしょう……………少々  
エキストラバージンオリーブオイル…少々  
イタリアンパセリ……………適量

### ■作り方…調理時間約20分

- ①サーモンは1cm角に切る。アボカドは皮と種を取り、1cm角に切る。
- ②たまねぎはうす切りにして、水にさらし、水気を切る。
- ③鍋に湯を沸かし、塩(分量外)を入れてスパゲティをゆで、冷水に取り、水気を切る。
- ④ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、③・①をさっくり混ぜ合わせる。
- ⑤④を器に盛りつけ、②を盛り、エキストラバージンオリーブオイル・黒こしょうをふり、イタリアンパセリを飾る。



- ・スパゲティは少し長めにゆでて、冷水でしっかり冷やすとおいしいです。
- ・合わせた調味料をそれぞれの具材に混ぜてから全体を合わせると、さっくり混ぜられます。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 472 kcal

