



和風で食べやすい！

ひんやりおいしいおくらの冷製パスタ

【材料】 1人前

オクラ	4本(30g)
れんこん	30g
ツナ(缶、有塩・油使用)	1缶(70g)
天かす	大さじ3(15g)
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1(18g)
スパゲッティ(乾)	1束(100g)

このレシピのポイント

じめじめ暑い日はさっぱり冷製パスタで乗り切りましょう！オクラにもレンコンにもビタミンCが豊富に含まれています。

ビタミンCは日焼けのもととなるメラニンの生成を抑制すると言われています。

🕒 調理時間 **20分** 食塩相当量 4.5g カロリー 644kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	23.8g	食物繊維	9.2g
脂質	23.6g	ビタミンB ₁	0.21mg
炭水化物	78g	ビタミンC	18mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①れんこんは皮をむき、すりおろす。
- ②オクラを沸騰した湯で2分茹で、茹で上がったらず5mm幅に切る。
- ③ボウルに油を切ったツナとすりおろしたれんこん、めんつゆ、天かすを入れてあえる。
- ④パスタを表記されているより1分長く茹で、茹で上がったらず氷水にさらす。
- ⑤パスタの水気を切って③に入れてあえる。
- ⑥⑤を皿に盛り付け、オクラを散らして完成。

くう作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科