

今日のメニュー <夏野菜いっぱい〜冷たい麺料理>

- ・夏野菜の冷製パスタ
- ・イタリアンオムレツ
- ◇ コーヒーゼリー・練乳シロップ

### ○夏野菜の冷製パスタ

材 料	4人分
パスタ (カップリーニ)	200g
<冷トマトソース>	
トマト	1、1/2個
はちみつ	大さじ1
レモン汁	大さじ1
オリーブ油	大さじ2
塩	小さじ1/2
<夏野菜>	
ピーマン	1個
黄パプリカ	1/2個
たまねぎ	1/2個
きゅうり	1本
ズッキーニ	1/2本

(作り方)

#### 1、冷製トマトソースをつくる。

- ① トマト——皮を湯むきして、種を取り、冷蔵庫で冷ます。
- ② ミキサーに①のトマトを入れて十分回す。はちみつ、レモン汁、オリーブ油、塩も加えて軽く回す。冷蔵庫で冷やす。

#### 2、野菜を切る。

- ピーマン——へたと種を取り、1cm位の角切りにする。  
 黄パプリカ——種を除き、1cm位の角切りにする。  
 たまねぎ——みじん切りにする。  
 きゅうり——1cmの角切りにする。  
 ズッキーニ——1cm角の角切りにする。

#### 3、野菜・パスタをゆでる。

- ① たっぷりの湯を沸し、塩少々を加えて、2の野菜をザルに入れて熱湯に中をさっと通し、氷水にとり、ザルに上げて水気をきり冷ます。
- ② ①の湯で、パスタをゆでる。  
*(パスタが冷靜になると堅くなるので、袋の表示時間より1~2分長めにゆでて!)*  
 氷水で急冷しすぐにペーパーで包みやさしく水気を切る。  
*(冷製パスタはのびやすいのですぐに仕上げを!)*

#### 4、器に盛り、トマトソースをかけて、3の野菜をのせる。

<エネルギー287kcal 塩分0.6g>

## ○イタリアンオムレツ

材 料	4人分
じゃがいも	150g
オクラ	4本
赤パプリカ	1/4個
とうもろこし	1/2本
卵	4個
牛乳	大きじ2
溶けるチーズ	20g
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	少々

(作り方)

1. じゃがいも——皮をむいて、1cm厚さの角切りにしてゆでて粉ふきいもにする。  
オクラ——小口切りにする。  
赤パプリカ——種をとり、1cmの角切りにする。  
とうもろこし——ゆでて(レンジでも可)、実をとる。
2. ボウルに卵をときほぐし、牛乳、粗刻みにしたチーズを加えて混ぜる。塩、こしょうを少々加える。1の野菜をさっくり混ぜ合わせる。
3. フライパン(16cm位)に油を熱し、2を入れて大きくかき混ぜて半熟状になったら、形を整えて裏返して色よく焼く。

(耐熱器に入れて、オーブン(170℃)で15分位焼いてもよい!)

<エネルギー148kcal 塩分0.5g>

\*\*\*\*\*

## ◇寒天でつくる〜コーヒーゼリー・練乳シロップ

材 料	4~5人分
粉寒天	小さじ1(2g)
水	3カップ
インスタントコーヒー	10g
*コーヒーリキュール	小さじ1/2
<練乳シロップ>	
豆乳	1カップ
コーンスターチ	小さじ2
(かたくり粉・葛粉)	
砂糖	50g

(作り方)

1. コーヒーゼリーを作る。
  - ① 鍋に分量の水を入れて、粉寒天をふり入れて混ぜる。火にかけて、沸騰したら火を弱めて1~2分煮る。コーヒーをかんでん液少々で溶き、鍋に加えて混ぜひと煮する。(粗熱が取れて、コーヒーリキュールを加える。)
  - ② カップに①を分けて入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

### 2. 練乳シロップをつくる。

- ① 鍋に豆乳、コーンスターチ、砂糖を入れ、よく混ぜ合わせる。火にかけて煮る。沸騰したら、弱火で3分位混ぜながら煮る。
- ② ボウルに移して、底を冷水にあてながら冷ます。

3. 冷やし固まった、コーヒーゼリーにシロップをかける。

<エネルギー83kcal>

## クッキングメモ

### ☆ 夏野菜の効用〜野菜は1人1日350g以上を!

多くの野菜が店頭に出回っていますが、同じ野菜でも旬の時期のものはその野菜本来の特徴をしっかり持って育つため、味もよく、栄養的にも優れています。季節野菜の恵みを体に!

- トマト・・・ビタミンA,Cが豊富。赤い色は「リコピン」で抗酸化作用で老化予防に!
- きゅうり・・・成分の95%は水分、ビタミンC、カリウムを含む。体内の水分調節作用が!
- ピーマン・・・ビタミンCが多い。生でも加熱してもビタミンCの損失が少ないので、抗酸化作用や美肌効果も! 抗酸化作用はカラーピーマンの方が有効!