

# Maegas Deli

ガスでもっと美味しい毎日を



ビタミン不足にご用心！  
冷製パスタでしっかり補給

## トマトの冷製パスタ

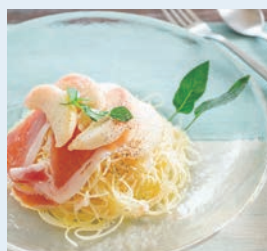
トマトには、さまざまな健康効果が期待できることが知られている「リコピン」という体内でビタミンAに変化するカロテノイドが含まれています。強い抗酸化作用を持ち、紫外線の刺激で生じた活性酸素が原因で起こるシミ、しわなどのいわゆる光老化や、日焼けによる赤みを抑える働きがあると期待されています。その他様々な栄養素が含まれているので、夏バテ防止にも役立ちます。食欲がない時でも冷製パスタで爽やかにビタミン補給できるのもありがたいですね。

### 材料 (2人前)

お好みのパスタ (細め推奨) … 200g  
アボカド … 1/2 個  
トマト … 1 個  
バジル … お好みで  
にんにくすりおろし … 1 かけ  
EX バージンオリーブ油 … 大さじ2  
塩・こしょう … お好みで

### 作り方

- ①鍋に湯を沸かし、塩を入れて指定茹で時間通りに茹でる。大きめのボウルに氷と塩を小さじ1入れておく。
- ②トマトとアボカドを1cm角に切る、バジルは1cm程度の大きさにちぎっておく。
- ③別のボウルに②のトマトとアボカドを入れオリーブオイルとにんにくを入れてよく混ぜ味を馴染ませる。
- ④パスタが茹で上がったら、氷の入ったボウルで冷やす。水をしっかり切ったら③のボウルに入れ混ぜ合わせる。
- ⑤味を確認して・こしょうで調整しお皿に盛り付けたらちぎったバジルを加えて完成。



### タンパク質もプラスして…!

トマトやアボカドだけでなく、生ハムやスモークサーモンなども冷製パスタにはよく合います。お好みでプラスすることでさらに食欲増進がはかれます。初夏は桃をアレンジに加えてもGOOD。フルーツとパスタって合うの？って思う方も多いかもしれませんが、桃のみずみずしさと生ハムの相性は驚きのおいしさです。お酒が好きな方であれば、白ワインと一緒に楽しむのもオススメです。