



テーブルファクトリー主宰 川淵 智子

LATVIA
ラトビア

これからの暑い夏。
カリウムを多く含むキュウリを使った
ヘルシーサラダは
健康維持に最適!



キュウリの シンプルパスタサラダ

パスタを冷たく冷やしてキュウリと合わせると、ヘルシーですが
ボリュームのある一品になります。夏バテ防止にはぴったりのサラダです。



総カロリー

525kcal

1人分

材料(2人分)

キュウリ	2本
ブラックオリーブ	4個
塩	適量
パスタ(カペリーニ)	120g
ニンニク	1片
(調味料)	
オリーブオイル	大さじ3
レモン汁	大さじ2
塩	少々
ピンクペッパー	少々

●作り方

- ①フライパンに輪切りにしたニンニクとオリーブオイルを入れ、弱火にかけてニンニクがきつね色になるまで炒める。
- ②①を油ごとボールに移し、レモン汁・塩・ピンクペッパーを入れ、よく混ぜて冷ましておく。
- ③キュウリは千切りにし、塩水につけてから、水気をとる。
- ④オリーブは輪切りにする。
- ⑤パスタはボイルした後、氷水にとり、水気をきる。
- ⑥②のボールに③④⑤を入れて混ぜ、器に盛る。

タキイ タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)