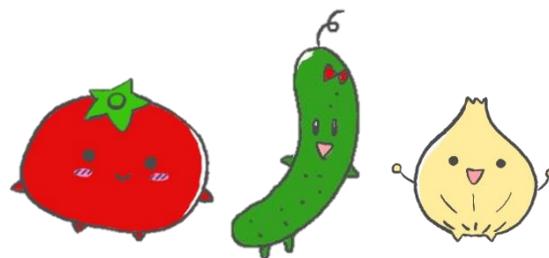


【料理名】

夏野菜のスパサラ

テーマ：野菜



【作り方】

- 1 スパゲッティをゆでて冷水にさらし、ボウルの上にザルを置き、その中に氷と一緒にスパゲッティを入れ、氷にからめておく。
- 2 トマト、きゅうり、玉ねぎを1cmのさいの目切りにし、ボウルの中で野菜とコンソメを和える。
- 3 大葉はせん切りにする。
- 4 たまごを炒りたまごにし、チーズは5mm角程度に切る。
- 5 2の中にドレッシング、酢、チーズを入れ混ぜ合わせる。
- 6 スパゲッティを氷から出し、水気を切って器に盛り5を上に乗せ炒りたまご、大葉をトッピングする。

材 料	分 量 (4人分)
スパゲッティ	300 g
トマト	400 g
きゅうり	160 g
玉ねぎ	120 g
いんげん	60 g
大葉	2 枚
たまご	1 個
チーズ	30 g
コンソメ	2 g
イタリアンドレッシング (市販品)	大さじ 4
酢	大さじ 4

栄養価 (1人分)

熱量 485kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 12 g 炭水化物 68.5 g 食塩相当量 1.06 g 野菜量 185 g

