

かつおのたたきとトマトの冷製パスタ



449
kcal

作り方(1人前)

- ①かつおのたたきは一口サイズに切り、冷凍庫に入れておく。トマトは一口サイズに、青じそは千切りにしておく。
- ②パスタを茹で、ザルに上げて氷水で冷やし水気をきる。
- ③ボウルにかつおのたたき、①でカットした具材、調味料をすべて入れて混ぜる。最後にパスタを加えて、具材としっかり和える。



材料(1人前)

- パスタ・・・80 g
- かつおのたたき・・・3切れ(約50g)
- トマト・・・3個
- 青じそ・・・3枚
- オリーブ油・・・小さじ2
- すりおろし生姜(チューブ)
・・・お好み量
- 塩・こしょう・・・お好み量
- かつおのたたきのタレ・・・1袋

ストレス緩和に効果のある
かつおを使ったお手軽レシピ。
付属のたれを使って
味付けも簡単です!