

冷たくてあっさり！

調理時間 15分

冷製サラダパスタ



材料(2人分)

- スパゲティ 1.4mm(乾麺) 160g
- 豚肉(ロース) 120g
- トマト(中) 2個(60g)
- アスパラガス 2本(40g)
- 黄パプリカ 1/3個(40g)

〈ドレッシング〉

- A {
- すりごま 大さじ 1
 - 酢 大さじ 1
 - マヨネーズ 大さじ 1
 - 砂糖 小さじ 1/2

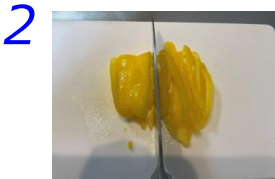
1人分あたりの栄養成分量

エネルギー	: 375kcal	たんぱく質	: 17.5g
脂質	: 19.7g	炭水化物	: 29.6g
鉄分	: 1.3g	塩分	: 0.5g

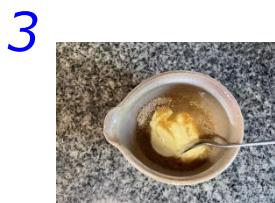
作り方



1 豚肉は食べやすい大きさに切り、沸騰した湯で火が通るまで茹でる。アスパラガスは根元のかたい部分の皮をむき、斜め切りにし電子レンジ600wで30秒程度加熱しておく。スパゲッティは商品ごとに決められた時間で茹でておき、少量のオリーブオイル(分量外)で絡めておく。



2 トマトはくし切りに、黄パプリカは薄い細切りにする。
※野菜類は冷蔵庫で冷やしておく、冷たく召し上がれます。



3 Aを合わせてドレッシングを作っておく。
1、2を器に盛って完成！ドレッシングをかけて召し上がれ♪

胃
切
除
後

食欲が無い時には冷たく、酸味の効いたのと越しの良いものがおすすめです。
胃の手術後などで食事が少ない場合は、マヨネーズやオリーブオイルなどの脂質量を増やすことで簡単にエネルギーアップできます。