



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



カレーの風味が食欲を掻き立てる!
薬味たっぷりカレー風味冷製パスタ



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
509kcal	0.6g	約20分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

きゅうり……………1/2本
水なす……………1個
トマト……………1/2個
ツナ缶……………1缶
みょうが……………2個
大葉……………4枚
生姜……………1片
塩……………少々
スパゲッティ……………200g
オリーブオイル……………大さじ1
カレー粉……………小さじ1

■作り方

- ①きゅうり、水なす、トマトは5mm角に切る
- ②みょうが、大葉、生姜は粗みじん切りにする
- ③ツナ缶は油を切る
- ④ボウルに①、②、③を入れ、塩をふって軽く混ぜる
- ⑤スパゲッティを袋の表示の通りに茹で、ザルにあげ、流水でさっと洗い粗熱をとる
- ⑥⑤を氷水につけて混ぜながらしっかりと冷まし、またザルにあげて水気を切る
- ⑦④に⑥を入れ、オリーブオイルを加えて全体がよく混ざったら、カレー粉を加えさらに混ぜる

cooking memo