



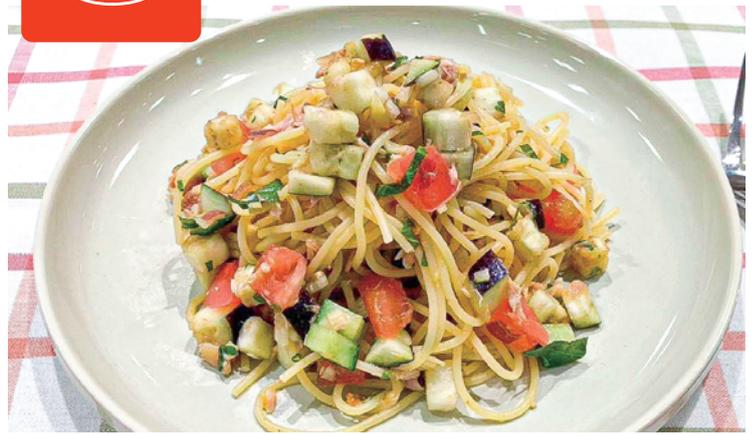
おいしく・健康的に食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



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 509kcal	食塩相当量 0.6g	調理時間 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