

『トマトとオクラの冷製パスタ』

材料(2人分)

フレッシュトマトソース

完熟トマト 1個(200g以上)
ニンニク(すりおろし) 少々
エキストラバージンオイル 大さじ1
レモン汁 大さじ1
塩 小さじ1
砂糖 小さじ1

パスタ

パスタ 160g
茹で塩 50g
水 5L
オクラ 4本



作り方

- ① 完熟トマトの皮を湯剥きして、種ごとフードプロセッサーにかける。
(フードプロセッサーのない方は、5mm角位に細かく切る。)
- ② トマトに調味料を加えて味を整える。
- ③ 柔らかめに茹でたパスタを、水で冷やしてしめる。
同時にオクラも同じ鍋で1分茹で、冷やしたら輪切りにする。
- ④ ソースでパスタ、オクラを素早く茹でて出来上がり!