

# 『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

レモン汁  
塩  
砂糖

大さじ1  
大さじ1  
小さじ1  
小さじ1

### パスタ

パスタ  
茹で塩  
水  
オクラ

160g  
50g  
5L  
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！