

## ▶ 産直トマトと豆腐の冷製カッペリーニ



美白効果の高い栄養素を持つトマトとカッペリーニを絡めた一品。豆腐を加えてボリューム感を出しました。ツルツルとしたのと越しの良さは、暑い日もさっぱり食べられますよ。

材料/ 2人分 調理時間約15分( 下準備を除く)

- ・濃縮トマト(普通のトマトも可) 2個
- ・ニンニク 1/2かけ  
事前につぶしておく
- ・塩 小さじ1/4(トマトに使うもの)
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・バジルの葉(中に入れる用、飾り用) 4枚
- ・絹ごし豆腐 200g
- ・塩 小さじ1/4(豆腐に使うもの)
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・カッペリーニ 50g
- ・塩(茹でるお湯の5%) 少々



## ▶ 作り方

1



トマトを6等分のくし型に切り、さらに斜め半分にかつ。ボウルにトマトとニンニク、塩を入れて下味を付けたら、オリーブオイルとバジルの葉を加えて和えます。オリーブオイルとトマトの水分がなじんでトロツとした状態になればOK。ニンニクとバジルの葉は香りが出たら取り出しておきましょう。

2



別のボウルに絹ごし豆腐を手でくずしながら入れ、塩とオリーブオイルを加えて味付け。

3



沸騰したお湯に塩と半分折ったカッペリーニを入れて、**中火6**で約2分茹でます。茹で上がった後冷水に取って冷まし、水気を切っておきましょう。1を和えて器に盛り付け、2とバジルの葉を添えて召し上がれ。

茹で時間はカッペリーニによって異なるので、袋の裏に書いてある時間を参考にしましょう。IHクッキングヒーターにステンレスのボウルを直置きしても、熱くならないので鍋代わりに使用できます。

メーカー毎の火力数値一覧

	キューベン	コロナ	東芝	パナソニック	日立	三菱
強火	10	7	10	7	10	7
中火	7	5	8	5	7	5
弱火	3	3	5	3	3	3

調理にはナショナルIHクッキングヒーターを利用しました。火力はお使いの各メーカーにより異なります。下記の表を参考に火力を調整してください。