



酢トマトジェルで夏バテ予防！ れんこんのおしゃれペンネ

レシピ考案 中崎 菜々子



材料(2人分)

ペンネ(乾).....80g
れんこん.....1/4節
砂糖.....大さじ1
酢.....大さじ3
枝豆(冷凍).....30g
バジル.....お好みで
オリーブ油.....適量
こしょう.....適量

[酢トマトジェル]

A { トマト.....1個
オリーブ油.....大さじ2
酢.....大さじ2
コンソメ(固形).....1個
ゼラチン.....3g
水.....大さじ1

[下準備]

- ・枝豆を茹でる。
- ・トマトはヘタを取って乱切りして鍋に入れ、Aを加えて火にかけ、沸騰したら水でふやかしたゼラチンを加えて溶かす。容器に移し、冷蔵庫で冷やし固めて酢トマトジェルを作る。

作り方

1. れんこんを1mm幅にスライスする。酢水(分量外)にさらしてあく抜きをし、鍋にれんこんと水(分量外)を入れ、5分茹でて水気を取る。
2. 砂糖・酢を混ぜ合わせ、1のれんこんを漬けておく。
3. ペンネを茹で、オリーブ油(分量外)をからませる。
4. 器にペンネを盛りつけ、上に酢トマトジェルをフォークでくずしながらのせる。
5. 2の酢漬れんこんと、茹でた枝豆を散らす。お好みでバジルを入れ、オリーブ油・こしょうをかける。

栄養価(1人あたり)

エネルギー...359kcal たんぱく質...9.2g

脂質...14.0g 炭水化物...46.5g 食塩相当量...2.2g