



簡単お手軽調理で
暑い夏を
乗り切りましょう!



トマトの主な産地

白子町、一宮町、八街市、
富里市、銚子市、旭市
*ミニトマトの主な産地ではありません。

ミニトマトと

しその冷製パスタ

トマトの酸味としその香りが食欲をそそります♪

材料(2人分)

パスタ (14mm)	160g
ミニトマト	10個
しそ	10枚
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2
オリーブオイル	大さじ2
にんにく	1かけ
塩	お湯に対して1% (今回は20g)
黒こしょう	適量

つくり方

- ① 2ℓの湯を沸かし、塩を入れて、パスタを表示より1分くらい長めにゆでる。
- ② ゆでている間に、ボウルに小さく切ったミニトマト、刻んだしそ、めんつゆ、オリーブオイル、にんにくのすりおろし、黒こしょうを入れてあえておく。
- ③ パスタがゆであがったら冷水に取り、ざるに上げてしっかり水気を切り、②のボウルに入れて具とからませる。

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では“ちばの食材”を使ったレシピを多数掲載しています。
<https://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>



教えてちばの恵み

検索