

ペンネパスタのフレッシュサラダ

作り方

- 1 ペンネパスタはたっぷりのお湯で茹で、冷水で引き締めた後、オリーブオイルをかけておく。卵は固ゆでにしておく。紫たまねぎは、みじん切りにしておく。
- 2 Aでドレッシングを作る。
Point! 後で野菜を加えるので、大きめのボウルで作しましょう。
- 3 野菜は切りながら2のドレッシングに次々に入れていく。
- 4 冷ましたペンネも入れ、ツナも混ぜる。
Point! ツナは混ぜすぎず、原型がとどまるようにしましょう。野菜の味がわかりにくくなってしまいます。
- 5 大皿にバジルの枝をあしらひ、4を入れてゆで卵と黒オリーブを飾る。



材料

- ペンネ・・・ 80g
- トマト・・・ 3個
- きゅうり・・・ 2本
- ピーマン・・・ 2個
- ツナ(身の大き目のもの)・・・ 1缶
- ゆで卵・・・ 2個
- バジル・・・ 2～3枚
- 黒オリーブ



グレープシードオイル
(またはサラダオイル)・・・大さじ2～3

- A
- レモン(大)・・・ 1個
 - 塩・・・ 小さじ1
 - ペッパー
 - 砂糖・・・ ひとつまみ
 - 紫たまねぎ・・・ 1/2個
 - オリーブオイル

モロヘイヤとオクラのトロトロコーンスープ

材料

- クリームスタイルコーン・・・ 1缶
- モロヘイヤ・・・ 適量
- オクラ・・・ 2本
- ミニトマト・・・ 適量
- チキンコンソメ顆粒・・・ 12g
- 水・・・ 500cc
- 塩・・・ 少々



作り方

- 1 モロヘイヤの葉をむしり取り、オクラはうすい輪切りに、ミニトマトは横二つ割りにしておく。
- 2 鍋に水とコーンの缶詰、チキンコンソメを入れて沸騰させる。
- 3 沸騰したら、味を塩で調べ、火を弱くしてモロヘイヤを入れ、軽く火を通す。
- 4 スープカップに入れたら、オクラの輪切りとミニトマトを散らす。



ゴーヤーのさわやかジュース

材料

- ゴーヤー・・・ 1～2本
(200gくらいのもの)
- パイナップル缶詰・・・ 1缶
- 水・・・ 適量



作り方

- 1 ゴーヤーは種を取ってザク切りにして、パイナップルの缶詰、水と一緒にミキサーに入れ、攪拌して滑らかにする。
- 2 グラスに注いで赤いストローを添える。
- 3 すぐに飲むときはそのまま、時間がたって飲むときは、かき混ぜてから飲む。

