

## 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。

