



栄養成分表 (1人分の含有量)

26 g
タンパク質18 g
脂質76 g
炭水化物1,0 g
食塩相当量588
kcal

2人分

作り方

スパゲティー	200 g
↑ 茹で塩	1ℓ に対して大さじ1
茹でたこ	100 g
トマト	中1個 (約100 g)
きゅうり	1/2本 (約80 g)
佃真ひとふり昆布	6-8 g
オリーブ油	大さじ2

1. トマトを大きめの角切り、きゅうりは千切りに、たこは食べやすい大きさに切る。
2. 大きいお鍋に水を入れて、沸騰したらスパゲティーの茹で塩を入れ、スパゲティーを茹でる。
(少し柔らかいめにゆがく) ※1分くらい多めに
3. 氷水たっぷりのボウルを用意して、茹であがったスパゲティーの水を切りボウルの中に入れる。
4. しっかり冷やせたら、水を切り大きいボウルに移す。そこにオリーブ油を入れて、1も入れしっかり混ぜる。
5. 4にひとふり昆布を入れて、味を整えて完成!

今月のテーマは「佃真さんの昆布を使ったレシピ」を皆さんにご紹介しています♪今回は、昆布をパスタに入れてみました！具材のたこは低脂肪、低カロリー、高たんぱくな食材でダイエットに向いている食材なのです!!また亜鉛が多く含まれていて、味覚を正常に保つ効果もあります♪たこってすごいです！また、そこに昆布を入れていだしが出たこととの相性もばっちりです！佃真さんの味付け昆布は、シンプルで自然が持っている味を尊重して作られているので素材本来のおいしさが味わえます♪昆布にしっかり味がついているので、味付けは昆布のみ！ぜひみなさん、作ってみてください♪