



人参とパスタのサラダ

産直来夢くん「食育ソムリエ」
平山 恵美子

ワンポイント

人参に含まれるβ-カロテンは体内でビタミンAに変化し、髪や皮膚の健康維持、皮膚や粘膜を保護します。油との相性が良く、揚げもの、炒め物、オイルドレッシングなど、油と摂取することで、β-カロテンの吸収率がアップします。
※人参が甘いので美味しいです！

材料(4人分)

- 人参..... 1~2本
- スパゲティ..... 200g
- オリーブオイル..... 大さじ2
- きゅうり..... 1本
- ゆで卵..... 2個
- トマトケチャップ..... 大さじ1
- 砂糖..... 小さじ2
- マヨネーズ..... 大さじ7

作り方

- ①きゅうりは輪切りの薄切りにして、塩少々まぶして5分置きます。
- ②しんなりしたら水気を絞ります。
- ③人参は10センチの長さの千切りにします。
- ④卵は茹でてザク切りにします。
- ⑤塩を入れたたっぷりのお湯にパスタを半分に折り、袋の表示通りに茹で、茹で上がり4分前に人参を入れて一緒に茹でてからザルにあげます。
- ⑥オリーブオイルで和えておきます。
- ⑦ボウルに材料をすべて入れてよく和えたらできあがりです。