

トマトとバジルの冷製パスタ風



 調理時間：10分  調理法：お鍋  カロリー：499kcal  塩分：2.5g

細いビーフンをカッペリーニの代わりに。オリーブオイルとの相性もよく、簡単なのに絶品のおいしさです。

使用商品

お米100% ビーフン [150g]

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。



材料 2人前

お米100%ビーフン：1袋（150g）
トマト：2個
バジルの葉(生)：12～16枚

オリーブオイル：大さじ3～
おろしにんにく：小さじ1/2（2.5g）
塩：小さじ1（5g）
こしょう：適量

作り方

- (1) トマトはへたを取ってざく切りにする。
- (2) ボールにオリーブオイル（大さじ3）・おろしにんにく・塩・こしょうを入れて混ぜ合わせ、トマトを加え、少しとろりとするまでよく混ぜたら冷蔵庫で冷やす。
- (3) 沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつとした火加減で4分ゆでる。ゆであがったら水洗いをして、しっかりと水気を絞り、オリーブオイル少々をふって混ぜる。
- (4) 皿にビーフンを盛りつけ、2をのせる。バジルの葉をトッピングする。