冷製バジルパスタ

＜栄養量＞
エネルギー：　８５kcal
たんぱく質：　２．７g
カリウム：　１２６mg
リン：　３４mg
食塩相当量：　０．５g

＜材料＞
スパゲッティ･･･15g
アスパラ･･･10g
ミニトマト･･･15g（約１個）

にんにく･･･２ｇ
オリーブ油･･･２g（小さじ 1/2）
バジル粉･･･少々
食塩･･･0.5g

生バジル（あれば）：１ｇ（飾り用）

＜作り方＞

１、にんにくはスライスしておく。トマトは 1/4 に切る。アスパラ斜めに切って茹でておく。

２、フライパンににんにくを入れ、オリーブオイルに香りをつけ冷ましておく。

３、冷めたら、にんにくは取り出し、粉バジル・塩を入れよく混ぜる。

４、パスタ・アスパラを入れてさっと和えて皿に盛り付け、トマト・あればバジルの葉を飾る。

偕行会　管理栄養士