

# ♪ 食べて健康 ♪

## あさい・トマト・チーズのパスタ

今回は髪の毛に栄養を与えるのに効果的なレシピのご紹介です

あさいは良質なタンパク質やビタミンCと一緒に摂ると吸収率がアップするのでトマトやチーズとの食べ合わせは増血のベストコンビです。豊かな栄養を与え抜け毛や白髪予防に働きます。



### ★★材料(2人分)★★

あさいおき身(水煮缶でもOK)	70g
トマト(大)	1個
モッツァレラチーズ	60g
にんにく	2片
松の実	適量
パスタ	120g
塩・こしょう	各適量
A オリーブオイル	大さじ2
塩・こしょう	各適量
バジル	飾り用適量

### ★★作り方★★

- ①パスタを茹でる
- ②トマトはヘタを取り1cm角にカット
- ③チーズも1cm角にカット
- ④ボウルにA、トマト、チーズ、松の実を入れ混ぜ合わせる
- ⑤にんにくはみじん切りにする
- ⑥フライパンにオリーブオイルとにんにく、あさいをいれ弱火で炒める
- ⑦にんにくの香りが出たらパスタを入れサッと炒め塩こしょうする
- ⑧器にパスタを盛り④を乗せバジルを飾る

