

# サバと夏野菜の冷製パスタ

サバと夏野菜の冷製パスタ



①



②



③



④

暑い日が続きますね。夏ばてを防ぎ、さっぱりと食べられる冷製パスタを作ってみませんか。具は栄養豊富でストック食品としても優秀なサバの水煮缶と、旬の野菜を使いました。

パスタは食品用ポリ袋に入れてゆでるので、残ったお湯は洗いやレトルト食品を温めるのに活用できます。火やお湯を使うときは安全に気をつけてね。

①野菜を洗う。キュウリはヘタを1センチほど切り落とし、スライサーで小口切りにする。ミニトマトはへたを取り、半分にする。

②写真のようにパスタの真ん中を両手で持ち、半分に折る。食品用耐熱性ポリ袋にパスタと水カップ1を入れる。

③水を鍋の3分の1の深さまで入れ、袋の口を開けたまま②を入れる。鍋をカセットコンロに置き、やや強火で沸騰させる。沸騰したら袋のゆで時間通り加熱する。

④火を止めて袋を取り出し、パスタのゆで具合を確認する。硬ければ1、2分おく。流水にさらして冷ます。

⑤ボウルに水気を切ったパスタ、キュウリ、ミニトマト、サバの水煮、ポン酢しょうゆとごま油を入れる。菜箸やトングでサバを軽くほぐしながら混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

【ポイント】  
ポン酢とごま油の代わりに好みのドレッシングを大さじ1〜2かけてもOK。  
(監修 調理師・管理栄養士 氏家幸子さん)



# ゆでた後にもお湯を活用

## 材料(1人分)

- ・パスタ…50g
- ・水…カップ1 (200cc)
- ・サバ水煮缶…1/2缶(身のみ使う)
- ・ミニトマト…6個
- ・きゅうり…1/2本
- ・ポン酢しょうゆ…大さじ1
- ・ごま油…大さじ1/2

## 用意するもの

- ・カセットコンロ
- ・カセットガス
- ・鍋(カレー鍋などの直径22センチ程度のもの。2人分調理可能)
- ・食品用耐熱性ポリ袋…1枚
- ・菜箸またはトング
- ・皿
- ・計量カップ
- ・ざる
- ・ボウル
- ・スライサー
- ・包丁
- ・まな板
- ・皿

読むチカラ 書くチカラ 考えるチカラ を伸ばそう

## 気になった記事を切り抜いて貼る「新聞スクラップ学習」してみませんか?

- ・興味をもった記事や写真を貼り、選んだ理由や感想、意見などをまとめるのが「新聞スクラップ学習」です。
- ・わからない言葉や、もっと知りたい思ったことなどを調べると学習が深まります。
- ・自主学習としてもおすすめです。この機会に取り組んでみてはいかがでしょうか。



スクラップブックの紙は「マス目」になっているよ。記事をまっすぐ貼ったり、文字を書くのに便利だよ。

ご希望の方にスクラップブックを差し上げます



河北新報オリジナルのスクラップブックです (A4ワイド・32p)



## スクラップブックのお申し込みについて

- ・中学3年生までのお子さまが対象で、お一人さま2冊までです。
- ・下の二次元コードよりお申し込みください。



## 新聞のないご家庭の方へ

- ・新聞スクラップ学習用として「河北新報」を1週間無料でお届けします。
- ・こちら二次元コードからお申し込みいただけます。

【お問い合わせ】  
河北新報社販売部  
新聞スクラップ学習係  
022-211-1302 (平日 9:00~17:00)  
※ご入力いただいた個人情報は、河北新報社と担当販売店にて適切に管理させていただきます

※2025年の「小・中学生スクラップ作品コンクール」はございません