

そうめん南瓜と生ハムのパスタ

<< ダイエットに最適、シャキシャキパスタ！ >>



材料（作りやすい分量）

そうめん南瓜	1/2個 = 1kg
生ハム	4枚
ミニモッツアレラチーズ	8個
イタリアンパセリ	適量

A

塩	小さじ1/3
ホワイトペッパー	適量
オリーブオイル	大さじ1

作り方

- ① そうめん南瓜は縦半分に切り、種子とワタを取り出し、ラップでゆるく包む。切り口を下にして、10～12分間、竹串がスッと刺さる迄レンジ（600W）加熱する。
- ② 皮を残してスプーンなどで繊維を細かくほぐし、Aで合える。ちぎった生ハム、ミニモッツアレラチーズを混ぜ込み、イタリアンパセリを飾る。

※POINT

そうめん南瓜の皮が固い場合は、糸ノコを使うときれいに切れます。

