

■ 4人分

ベーコンとチーズの手作りトマトソースパスタ

材 料

熱湯	3000cc
塩（お湯の1%）	大さじ2
スパゲッティ	300g
トマトソース	400g位
パスタのゆで汁	大さじ2
モツルチーズ（1cm角）	100g
塩	必要に応じて
バジル又はパセリ	適宜

所要時間 10分

作り方

- ① 3000ccの熱湯に1%（30g）位の塩を入れ、スパゲッティを入れ、標準ゆで時間より1～2分短くタイマーをセットする。
- ② フライパンにトマトソースを温め、湯切りしたパスタを入れて手早く絡める。ゆで汁、チーズも加え、チーズがトロリとする程度に手早く和える。

塩味を調べて器に盛り、バジル又はパセリなど添える。

Check Point

パスタは塩加減が難しいです。最後に必ず味見をして、薄かったら調整しましょう。基本的には茹でる時、パスタ 100gに対して、お湯 1000cc、塩 10g が必要です。標準茹で時間とは、ソースと混ぜ合わせる時間もカウントされるので、少し短めに茹でます。

手作りトマトソース

材 料

オリーブ油	大さじ3
玉ねぎ（みじん切り）	1/4個
にんにく（みじん切り）	2片
赤唐辛子（種をとる）	1/2本
ベーコン（1cm幅）	2枚
白ワイン（辛口）	50cc
トマト水煮缶	400g（1缶）
塩・こしょう・砂糖	各少々～
粉チーズ	大さじ1

■ 4人分



所要時間 30分

作り方

- ① フライパンにオリーブ油・玉ねぎ・にんにく・唐辛子を入れて中火弱にかける。ベーコンも加え、焦がさない様にじっくり炒め、にんにくが少し色づけば、白ワインを注いで軽く煮詰める。
- ② トマト缶を加え、塩・こしょう・砂糖・粉チーズを入れる。トマトをくずしながら20分くらい弱火で煮たら手作りトマトソースの出来上がり。*最初の半分くらいの量になればOKです。

Check Point

油はしっかり使いましょう。トマトの酸味が苦手な方は、砂糖の量を増やせば、食べやすくなります。冷凍出来るので、たっぷり作ることをおすすめします。

■ 4 個分

所用時間 15分

作り方

- ① フライパンにサラダ油（少々）を中火で熱し、玉ねぎが透き通るまで炒める。
ハムも加え、塩・こしょう・味の素で味を調える。
- ② ボウルに卵をよく溶きほぐし、牛乳を加え、塩・こしょうで味を調える。
- ③ 18cm位のフライパンに、サラダ油（適量）を中火で熱し、卵液の1/4量を一気に入れる。*卵液をたらして少し音がする位で投入
フライパンを前後にゆすりながら、菜箸で全体を素早くかき混ぜる。
半熟の一手前の状態で火を止め、①の具の1/4をのせて手前から半分に折り返し、オムレツの型に整える。
フライパンを返して器に盛り、ラップ等で形を整えケチャップをかける。

ふわとろオムレツ

材 料

玉ねぎ(みじん切り)	1/2個
ロースハム(5mm角)	2枚
塩	ひとつまみ
こしょう・味の素	各少々
卵	8個
牛乳	大さじ8 (120cc)
塩	小さじ1/2～、こしょう 少々
ケチャップ	適量
パセリ	適宜



Check Point

オムレツは短時間で仕上げるのがポイントです。
慣れてきたら、フライパンに卵を入れてから30秒で完成を目指しましょう♪
極めれば、憧れのオムライスが作れます。

コーンチャウダー

材 料

バター	大さじ2 (24g)
ベーコン (1cm幅)	1枚
玉ねぎ(薄切り)	1/2個
小麦粉	大さじ1～
水	300cc
コンソメの素	1個 (小さじ2)
にんじん(いちょう切り)	30g
じゃがいも(1cm角)	1個
ホールコーン缶	100g
A 牛乳	200cc
塩	小さじ1/4～
こしょう	少々
生クリーム	大さじ4
パセリ	適量

■ 4人分



所要時間 25分

作り方

- ① 鍋にバターを熱し、ベーコンを炒める。
玉ねぎも加え、しんなりすれば小麦粉を加え、弱火で粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ② 水・コンソメ・にんじん・じゃがいも・コーンを加え、12分くらい弱火で煮る。
Aで味を調えたら、器に注いでパセリをふる。