

■ 4人分

トマトと生ハムの冷製パスタ

所要時間 15分

作り方

- ① トマトは熱湯で10秒くらい茹で、冷水に取り皮をむく。横半分に切ってスプーン等で種を除き、1cm角に切る。トマトとAをボウルに混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- ② パスタを、標準のゆで時間より2分長くゆでる。ザルにあげて氷水でしっかり冷やし、**水気をしっかり絞る**。
①の冷やしておいたソースにパスタを加え、生ハムとレタスを加えてよく和える。
味見をして**塩加減を整える**。
- ③ パスタをフォークでくるくる巻き、小高くなるよう器に盛り、トマト・バジル等を飾る。

材料

お湯	2000cc
塩(お湯の1%)	20g
フェデリーニ(1.4mm)又は カップリーニ(0.9mm)	200g
完熟トマト	2個
A	
オリーブ油	大さじ3
レモン汁又は酢	大さじ1/2
塩	小さじ1/2強~
こしょう、砂糖、味の素	各少々
生ハム(細切り)	60g
レタス(細切り)	60g
バジル又は大葉(細切り)	4枚

Check Point

「パスタは塩加減の確認を」
トマトの大きさ、パスタの水切りなどにより、レシピ通りにいかない場合も多いです。お家では必ず味見をし、しょっぱくないのに美味しくなかったら塩を足しましょう。

海藻サラダ

材料

海藻ミックス(水で戻す)	10g
お好みの生野菜(一口大に)	150g
酒・みりん	各大さじ1
B	
しょうゆ	20cc
酢	25cc
砂糖	大さじ1/2
ごま油	小さじ2
すりごま	小さじ2
味の素(あれば)	少々

作り方

- ① 耐熱容器に酒・みりんを合わせ、レンジで軽く沸騰させアルコールを飛ばし、Bを混ぜる。
- ② 水切りした①を器に盛り、**食べる直前**にお好みのドレッシングをかける。

■ 4人分

所要時間 10分

Check Point

ドレッシングは、食べる直前にかけましょう。先にかけて、野菜から水分が出てびちょびちょに。

■ 4人分

いかの香草バター醤油炒め

材 料

バター	大さじ2 (24g)
にんにく(みじん切り)	小1片
いか(輪切り)	2杯
しょうゆ	小さじ2
大葉(干切り)	4枚

所用時間 15分

作り方

- ① いかは足を持って、胴から引き抜く。胴は手早く水洗いして軟骨を取り、1cmの輪切りにする。
足は内臓と口ばしを取り除いて吸盤を包丁で軽くこそげ落とし、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにバター・にんにくを熱し、いかを中火で軽く炒める。
大葉としょうゆを加えてさっと炒める。

Check Point

いかは火を通しすぎると、固くなります。
新鮮であれば、半生の方が柔らかくて美味しいです。

昔ながらの焼きカスタードプリン

材 料

C	砂糖	大さじ3
	水	大さじ1.5
	熱湯	大さじ1
	牛乳	250cc
	砂糖	大さじ4
	塩	ごく少々
	卵(常温)	2個
	バニラエッセンス(あれば)	2~3滴

作り方

- ① 鍋にCを入れて中火にかける。***へら等で混ぜない**
鍋をゆすり、均等なカラメル色になれば火を止め、すぐに熱湯を加える。型に人数分に分け入れ、人肌くらいに冷ましておく。
- ② 別の鍋に牛乳・砂糖・塩を合わせ、**人肌くらいに温めて**砂糖を溶かしておく。
- ③ ボウルに卵をよくときほぐし、②の牛乳を少しずつ混ぜながら注ぎ入れる。
バニラエッセンスも加え、茶漉し等で漉しながら①の型に流し入れる。
- ④ オーブンの天板に、水を型の高さの半分位まで注ぎ、170℃に予熱する。
170℃になればプリンを並べ、20分くらい焼く。

■ 4人分



所要時間 30分



Check Point

蒸し器に入れ、中火で10分位蒸しても作れます。
竹串で刺して、濁った汁が出なければOK。