

■ 4人分



所要時間 15分

## 作り方

- ① 大きめの耐熱ボウルなどに、Aを合わせ、600wのレンジで2分位加熱する。バター、生クリームを加え、たらこは皮を取って加え、混ぜておく。
- ② パスタは分量の熱湯に分量の塩を入れ、標準ゆで時間より1分短く茹でる。ゆで上がったスパゲッティの湯を切り、①に加え手早く混ぜ合わせる。パスタのゆで汁を加え、ソースを少し緩めに調整する。
- ③ 器に盛り、大葉と刻みのりをのせ、すぐ食べる。

## 材 料

## 明太クリームパスタ

A	サラダ油	小さじ4
	にんにく(みじん切り)	1片
	バター	30g
	生クリーム	120cc
	たらこ又は明太子	70~80g
	スパゲッティ	280g
	熱湯	3000cc
	塩(お湯の1%)	大さじ2(約30g)
	パスタのゆで汁	大さじ2~

## 【トッピング】

大葉(千切り)	2枚
刻みのり	適量

## Check Point

生クリームがなければ、入れずに作ると、「明太パスタ」になります♪  
パスタがカチカチになりそうなら、ゆで汁を、様子を見ながら足して滑らかにします。

## 簡単ポテトサラダ

## 材 料

じゃがいも	1個(150g位)
砂糖・塩・こしょう	各少々~
酢	小さじ1
きゅうり(小口切り→塩もみ)	1/4本
ロースハム(1cm角)	1枚
ゆで卵(粗めに刻む)	1個
マヨネーズ	大さじ1.5~
好みの生野菜	適量

## 作り方

- ① じゃがいも皮をむかずにラップをし、レンジOKのボウルなどに入れる。いもが3分目くらい浸かる水を入れ、600wのレンジで6分位加熱する。※全体的に竹串がすっと通ればOK
- ② きゅうりに塩を少々ふり、塩もみする。しんなりすれば水気を絞る。
- ③ ①のじゃがいもの皮をキッチンペーパー等使い、やけどしないようにむき、熱いうちにスプーンでつぶし、塩・こしょう・酢で下味をつけて粗熱を取る。
- ④ ②・ハムを加え、マヨネーズで和えて器に盛り、生野菜を添える。

■ 4人分



所要時間 15分

## Check Point

じゃがいもは熱いうちに潰すとほくほくした食感に。冷めてから潰すと団子状になります。

## 【ゆで卵のゆで方】

沸騰したお湯にそっと卵を入れ6分(半熟)~12分(固め)茹でる。すぐに冷水に取る。



■ 4人分

所用時間 10分※冷やす時間を除く

## 作り方

- ゼラチンと水を混ぜ合わせ、10分位おいて戻しておく。
- 鍋にBを入れて火にかける。煮立つ直前に火を止め、①を加えてよく溶かす。鍋ごと冷水につけて混ぜながらあら熱をとり、洋酒を加えて容器に人数分に分けて冷蔵庫で冷やし固める。(約2時間以上)
- 耐熱容器に【ブルーベリーソース】の材料を入れてラップをする。600wのレンジで1~2分加熱し、フォークで好みの大きさにつぶす。粗熱が取れば冷蔵庫で冷やし、固めたパナコッタの上にお好みでかける。

## パナコッタ~ブルーベリーソース~

## 材 料

粉ゼラチン	小さじ1.5
水	大さじ1
B 牛乳	150cc
生クリーム	100cc
グラニュー糖又は砂糖	30g
洋酒(あれば)	小さじ1

## 【ブルーベリーソース】

ブルーベリー(冷凍)	40g
砂糖	大さじ1
レモン汁(あれば)	小さじ1/2

## Check Point

ゼラチンの溶け残りがいないか、しっかり確認しましょう。ゼラチンをちゃんと計り、溶かせば固まります。上のソースは、好きなジャムをかけてもいいですね。

## 皮目ぱりぱりハニーマスタードチキン

## 材 料

オリーブ油	小さじ2
鶏もも肉	300g
↳塩・砂糖	各小さじ1/2
↳こしょう	少々

## 【ハニーマスタードソース】

粒マスタード	大さじ2
生クリーム	大さじ2
はちみつ	大さじ1

## 作り方

- 鶏肉に分量の塩・こしょうで下味をつける。フライパンに油を熱し、鶏肉の皮面を下にしてのせる。中火弱で10分位加熱する。皮が綺麗なきつね色になれば返し、すぐにキッチンペーパーなどで水分を拭き取り反対側を弱火で3分位焼く。
- 同じフライパンに【ハニーマスタードソース】の調味料を加え、火にかける。混ぜながら温めてソースを作る。
- お皿に②のソースを敷き、一口大に切った鶏肉を盛り付ける。

■ 4人分



所要時間 15分

## Check Point

皮面をじっくり焼くことで、皮の油が抜けてパリパリになります。弱めの火加減で焼くことで、お肉自体も柔らかく焼き上がります。塩も重要で、お肉が500gに対し、小さじ1位が目安です。