

■ 4人分

トマトと生ハムの冷製パスタ

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 |

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。

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 |

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。

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



所要時間 10分

■ 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) | 小4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。