

■ 4人分



所要時間 15分

作り方

- ① 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。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。
※にんにくを焦がさない。
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 ゆで上がったスパゲッティの湯を切り、①のボウル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

熱湯	3000cc	
スパゲッティ	280g	
塩（お湯の1%）	大さじ2（約30g）	
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	
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～
お好みの生野菜	お好みで

作り方

- ① じゃがいもの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。いもが半分くらい浸かる水を入れ、600wのレンジで10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く。**熱いうちに**スプーンでつぶし、砂糖・塩・こしょう・酢で下味をつけて**粗熱を取る。**
- ④ ②・ハム・ゆで卵を加え、マヨネーズで和えて器に盛る。

■ 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なく、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。