



# ガスでおいしい！自宅で簡単イタリアン♪

## 野菜たっぷりアクアパッツァ

フライパン一つで作れて、とても簡単！

4人分

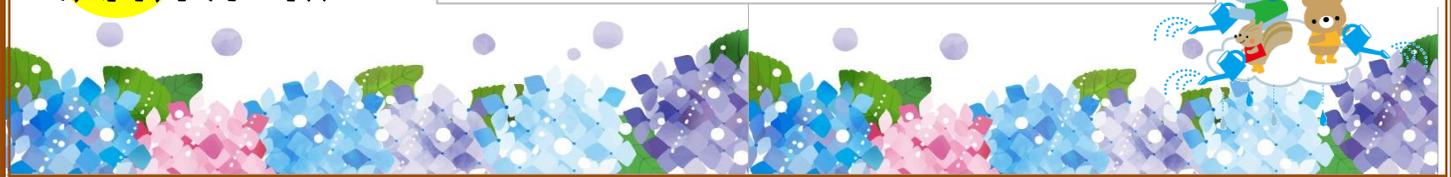


白身魚の切り身（スズキ、鯛など）	4切れ		
アサリ（大粒）	20個	エビ	8尾
ニンニク	1片	タマネギ	1/2個
鷹の爪	1本	パプリカ	1/2個
ブロッコリー	1/4個	シメジ	1/2束
ミニトマト	12個	白ワイン	100cc
水	200cc	オリーブオイル	大さじ3
パセリ（粗みじん切り）	適量	塩	適量
黒コショウ	適量	仕上げ用オリーブオイル	大さじ3

- ① 魚は水気をペーパータオルで拭きとり、塩、黒コショウを振る。
- ② アサリは海水程度（3.5%）の塩水につけ、暗くして1時間ほど砂出しし、真水で殻と殻をこすり合わせるように汚れを落としながら洗う。エビは背ワタを取り、殻を外す。
- ③ ニンニクはつぶし、タマネギは薄切り、パプリカは縦に薄切り、ブロッコリー、シメジは小房に分ける。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れて、ニンニク、鷹の爪を弱火で炒め、香りが出てきたらタマネギを加え、良く炒める。
- ⑤ 魚を入れ両面に焼き色をつける。アサリを加え、パプリカ、ブロッコリー、シメジ、ミニトマトを入れたら白ワインと水を加える。沸騰したらフタをして、5～6分蒸し煮する。
- ⑥ アサリの殻が開いたら、フライパンのフタを取り、塩味を調える。パセリを加え、オリーブオイル（仕上げ用）を少しずつ回しかけ、よく合わせて、スープを乳化させる。

### ワンポイントアドバイス

アジや鮭など色々な魚で作れば、アレンジ自由自在！



# ズッキーニとレモンクリームのパスタ

## 野菜もとれるパスタ♪

4人分



スパゲッティ	280g	ズッキーニ	2本 (400g)
レモン (国産)	2/3個	タマネギ	1/2個
ニンニク	1/2個	生クリーム	200cc
パセリ(みじん切り)	大さじ1	バター	15g
パルメザン粉チーズ	大さじ3		
オリーブオイル	大さじ2	塩	適量
黒コショウ	適量		

- ① ズッキーニは3~4mm厚さの輪切りにし、容器にラップをかけて600Wのレンジに2分かける。レモンの皮は（白い綿の部分は取り除く）せん切りにする。果肉は絞ってレモン汁にする。タマネギ、ニンニクはスライスする。
- ② フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ火にかけ、ニンニク、タマネギを透き通るまで炒め、いったん取り出しておく。
- ③ 同じフライパンに残りのオリーブオイルを加え、ズッキーニを焼き付けるように炒め、軽い焦げ目をつける。
- ④ ③と②を合わせて、レモンの皮を加え、生クリームを加えて温めておく。
- ⑤ たっぷりの湯に1%の塩を加え、パスタを茹でる。（標準茹で時間の1分前に上げる）
- ⑥ ④に茹で汁を100cc程加え、茹であがったパスタを加えてソースと絡める。最後にレモン汁、バター、パセリのみじん切りを加え、塩、黒コショウで味を調える。
- ⑦ 皿に盛り付けパルメザンチーズを振る。お好みで黒コショウを多めにかけると味が引き締まる。

### ワンポイントアドバイス

- ・国産レモンがない時は、レモン汁だけでもOKです。
- ・パスタの標準茹で時間の1分前にあけて、ソースの中で硬さを調節します。
- ・ソースの濃度はパスタの茹で汁、または湯を加えて調節して下さい。茹で汁の時は塩味に注意します。



# アールグレイ紅茶のプリン

紅茶を使った簡単プリン！



プリンカップ 6個分

牛乳 500cc

グラニュー糖 100g

卵黄 5個

卵 1個

紅茶の葉 (アールグレイ) 大さじ1

生クリーム 50cc

- ① なべに牛乳を入れ沸騰したら、紅茶の葉を入れて更にひと煮立ちさせる。グラニュー糖を加え、火を止め、フタをして3分ほど蒸らす。
- ② 紅茶の葉をこし器でこし、粗熱を取る。
- ③ ボールに卵黄と全卵を割り入れ、泡立てないように良くほぐし、②の牛乳を混ぜながら加え、こし器にかける。
- ④ 160℃に温めたオーブンに湯煎をして入れ、20分～25分焼く。竹串をさして、液が竹串についてこなければ出来上がり。
- ⑤ 良く冷やして、ホイップクリーム (又は生クリーム) を添える。

## ポイントアドバイス

オーブンがない場合、蒸気のあがっている蒸し器に入れてフタをし、3分たったら極弱火に火を落とし、15分蒸す。

