

夏先取り! おうちで簡単レシピ

グレープフルーツとシーフードの冷たいパスタ

1人分



パスタ 70g

シーフードミックス 100g程度

グレープフルーツ 1/4個

セロリ 適量

レタス 適量

イタリアンパセリ 適量

市販のドレッシング 大さじ2

バルサミコ酢 少々

塩 少々

こしょう 少々

レモン 大さじ1

《ガーリックオイル》

・ニンニク 1片

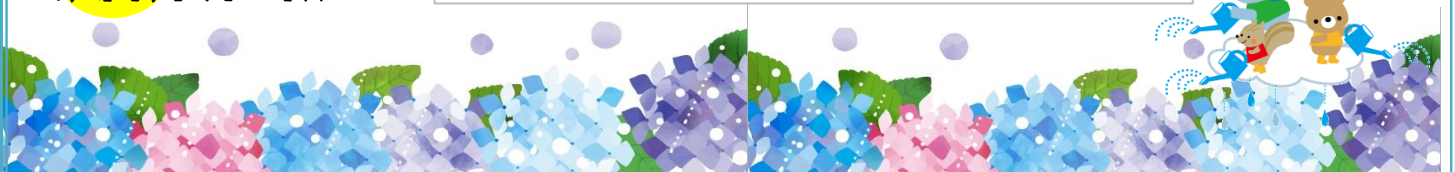
・オリーブオイル 大さじ2

・タカの爪 1/2個

- ① グレープフルーツの皮をむき、食べやすい大きさに切り、セロリとレタスも食べやすい大きさに切っておく。
- ② フライパンにオリーブオイル、みじん切りしたニンニクとタカの爪を入れて熱し、少し焦げたら火を止め、ガーリックオイルを作る。
- ③ 解凍したシーフードと①に、ドレッシングとガーリックオイル、バルサミコ酢をかけて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、沸騰したら塩（お湯2ℓに対して20g程度）を入れ、パスタを茹でる。茹であがったら水にさらして冷まし、水気を切っておく。
- ⑤ パスタと③を混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥ お皿に盛りつけて、上にイタリアンパセリを飾って出来上がり！

ワンポイントアドバイス

暑い日は、器も冷蔵庫で冷やしておくとうるさらさら！



オレンジのババロア

カップ5個分



※ オレンジジュースは、果汁100%を使用し、牛乳と合わせて500ccにして下さい。今回はジュースを270cc使用します。砂糖は、お好みで加減して下さい。

オレンジジュース (果汁100%)	270cc	
牛乳	230cc	みかん (缶詰) 適量
グラニュー糖	大さじ1	
粉ゼラチン (クック)	5g (1袋)	

- ① ゼラチンは、水 (分量外) でふやかしておく。
- ② 鍋にオレンジジュースとグラニュー糖を入れて熱し、沸騰前に火からおろし①を入れて溶かす。
- ③ 大きめのボウルに氷水をはり、②の鍋底を冷やす。
- ④ 完全に冷めたら牛乳を入れて混ぜ、カップに7~8分目まで注ぎ、固まる前にみかんを1~2個入れて、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ ④が少し固まったら、残りのみかんを上を飾り、更に冷蔵庫で冷やし固める。

野菜の簡単テリーヌ



※ プリンカップで作る お手軽な野菜のテリーヌです。
ちょっとしたオードブルに大活躍！
お塩だけの優しい味に仕上げました。お試しください！

4人分

カニカマ	4枚	セロリ	1/4本	にんじん	20g
アボカド	1/4個	コーン	少量	水	300cc
ゼラチン	6g	塩	小さじ1.5	こしょう	少々

- ① ゼラチンは、水でふやかしておく。
- ② セロリは筋を取り、にんじんと同じく角切りにし、カニカマも野菜と同じ大きさに切りそろえます。
- ③ 小鍋に水を入れ沸騰させ塩を入れる。最初になんじんを入れ、続けてすべての材料を入れる。火を止め最後にアボカドの角切りを入れる。
- ④ ③をボウルにあけ粗熱をとり、ゼラチンを加えてカップに入れ1時間ほど冷やし固める。固まったら、プリンカップから抜いて器に盛りつけて出来上がり。