



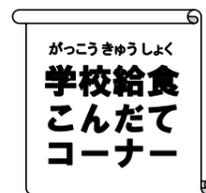
きのこの和風スパゲティ

【材料(4人分)】

- ベーコン.....4枚
- にんにく.....1かけ
- 玉ねぎ.....1個
- にんじん.....1/2本
- まいたけ.....1パック
- しめじ.....1パック
- しいたけ.....4個
- スパゲティ.....400g
- ゆでじゃがいも.....適量
- オリーブオイル.....大さじ1
- 白ワイン.....小さじ1
- しお.....小さじ2
- こしょう.....少々
- 淡口しょうゆ.....大さじ2
- 刻みのり.....適量

【作り方】

- ① ベーコンは短冊切り、にんにくはみじん切り、玉ねぎ・しいたけは薄切り、にんじんは千切りにする。まいたけ・しめじは小房に分ける。
- ② フライパンにオリーブオイル・にんにくを入れて火にかける。にんにくが色付いてきたら、ベーコン・玉ねぎ・にんじんを加えて炒める。
- ③ きのこと加えて炒め、調味料で味付けする。
- ④ 鍋に湯をわかし、スパゲティを少し固めに塩ゆでし、水分をきる。
- ⑤ ③に④を加えて味をととのえる。



レタスのスープ



【材料(4人分)】

- ベーコン.....2枚
- 干し椎茸.....2枚
- 玉ねぎ.....小1個
- 人参.....小1/3本
- レタス.....3枚
- 鶏がらスープ.....600cc
- 塩.....小さじ1
- こしょう.....少々
- 淡口醤油.....小さじ1/2
- 白ワイン.....小さじ1

【作り方】

- ① 干しいたけはぬるま湯に浸して戻し、水分を拭いて薄切りする。
- ② ベーコンは短冊切り、玉葱は薄切り、人参は1cmのサイコロに切る。レタスはちぎって水にさらしておく。
- ③ 鍋にスープを入れて火にかけ、しいたけと戻し汁を入れる。
- ④ 玉ねぎ・人参を入れてやわらかくなれば味付けする。
- ⑤ レタスを加え、ひと混ぜする。



焼きいもスティック

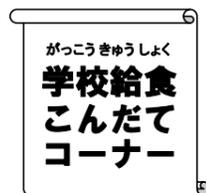


【材料(4人分)】

- さつまいも.....2本(400g)
- サラダ油.....大さじ3
- 塩.....適量

【作り方】

- ① さつまいもは皮付きのまま水でよく洗う。
 - ② ①のさつまいもをスティック状(大き目の拍子木切り)に切って、水にさらしておく。
 - ③ ②をザルにあげ、水分をよく切ってからサラダ油を全体にからめる。
 - ④ オーブンまたはトースターでじっくり焼いて、仕上げに塩をふる。
- (じっくり時間をかけて焼くと、さつまいもの甘さがより強くなります！)



切干大根のソテーサラダ

【材料(4人分)】

- まぐろ(ツナ)缶詰.....1缶
- 切干大根.....1袋
- チンゲンサイ.....1束(140~200g)
- ゆで塩.....少々
- 砂糖.....小さじ1
- 濃口しょうゆ.....小さじ1弱

【作り方】

- ① 切干大根は水でもどして水分を絞り、食べやすい長さに切っておく。チンゲンサイは2cm幅に切っておく。
 - ② フライパンにツナ缶を入れ、炒める。
 - ③ ①の切干大根とチンゲンサイを入れ、さらに炒める。
 - ④ 火が通ったら調味料(★)で味付けをする。
- ※ お好みで、ドレッシングをかけて下さい。