

# 5月29日3年生



## 【シーフードパスタ】

<材料・2人分>

- ◎スパゲッティ 160g   ◎白ワイン 100cc   ◎オリーブオイル 大2   ◎エビ 4匹  
◎イカ 1/2杯   ◎にんにく 1かけ   ◎たかのつめ 1本   ◎ホールトマト 1缶  
◎貝 4~5個   ◎パセリ 適量

<作り方>

- ① エビはわたを取る。(殻の出汁をとりたいため、殻はつけたまま調理してもよい。)
- ② フライパンを火にかけ、オリーブオイル、みじん切りにしたニンニク、赤唐辛子を入れて香りを出す。貝を入れて、白ワインで蒸し焼きにし、少し煮詰める。
- ③ つぶしたホールトマトを入れ、2/3量になるまで煮詰め、味を調べ、エビ、イカなどを入れて、さっと火を通す。
- ④ 固めに茹であがったスパゲッティを投入し、ソースとからめる。
- ⑤ お皿に盛って、パセリを散らす。

## 【グリーンピースのポタージュ】

<材料・2人分>

- ◎グリーンピース 1/2カップ   ◎バター 大1/2   ◎タマネギ 1/4個   ◎ブイヨン 1/2個  
◎牛乳 100cc   ◎生クリーム 50cc   ◎塩 小1/4   ◎こしょう 少々

<作り方>

- ① タマネギは薄切りにし、バターで炒める。しんなりしてきたら、グリーンピースを入れて炒め合わせ、バターと馴染ませる。
- ② チキンスープを加えてふたをし、野菜が柔らかくなるまで5分くらい火にかける。
- ③ フードプロセッサにかけるか、ざるなどで裏ごしをし、鍋に戻して温める。温まったら牛乳を加え、全体がなじんだら生クリーム、塩、こしょうを加える。

## 【豆乳のパンナコッタ】

<材料・2人分>

- ◎黄桃缶 1/4缶   ◎豆乳 100cc   ◎粉ゼラチン 2.5g   ◎生クリーム 50cc  
◎砂糖 25g

[A] ◎ラム酒 大1/2   ◎バニラエッセンス 少々

<作り方>

- ① 粉ゼラチンは冷水大さじ3に振り入れて戻す。
- ② 鍋に豆乳を入れて温め、①、砂糖を加え、沸騰寸前まで温めて溶かす。火を止めて、粗熱を取る。
- ③ ②に生クリームと[A]を加え混ぜ、グラスに流し、冷やし固める。
- ④ 黄桃は汁気をきってミキサーにかけ、冷やす。
- ⑤ ③に④を流す。