

9月4日3年生



冷製パスタ ビシソワーズ



【冷製パスタ】

<材料・2人分>

◎パスタ 160g ◎トマト 大1個 ◎オクラ 4本 ◎にんにく 2片分
◎赤唐辛子 1本 ◎オリーブオイル 大2
◎レモン汁 小1/2 ◎しょうゆ 小1/4 ◎パセリ 適量 ◎塩、粗挽き黒こしょう 適量

<作 り 方>

- ① トマトを皮付きのまま1cm角位に切る。オクラはサッと茹で、輪切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくのみじん切りと赤唐辛子の輪切りを入れ、弱火で香りが出るまでじっくり火を通す。
- ③ フライパンにトマトを投入し、さっとひと混ぜしたら火を止め、ボウルに移す。レモン汁・しょうゆ・塩・粗引き黒こしょう、オクラを入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ④ パスタを所定の時間（少し塩分多め）で茹で、茹で上がったら冷水で冷まし水気を十分とる。
- ⑤ ボウルのトマトソースとからめて皿に盛る。

【ビシソワーズ】

<材料・2人分>

◎ジャガイモ 中1個 ◎タマネギ 1/4個 ◎バター 大1/2 ◎鶏ガラスープ 130cc
◎牛乳 100cc ◎塩 小さじ1/4 ◎こしょう 少々

<作 り 方>

- ① ジャガイモは薄切りに、タマネギは千切りにする。
- ② 熱した鍋にバターを入れてタマネギを炒め、しんなりしたらジャガイモを加える。
- ③ 鶏ガラスープを加え、ジャガイモが完全に柔らかくなったら火を止める。フードプロセッサーにかけて牛乳を加える。
- ④ 塩、こしょうで調味し、よく冷やす。