



7月3日 3年生



冷製パスタ チョコレートマフィン

【冷製パスタ】

<材料・2人分>

◎パスタ 160g ◎ベーコン 1枚 ◎トマト 大1個 ◎オクラ 4本 ◎にんにく 1片分
◎赤唐辛子 1/2本 ◎オリーブオイル 大さじ2 ◎レモン汁 大さじ1/2 ◎しょうゆ 小さじ1
◎パセリ 適量 ◎塩 小さじ1 ◎粗引黒こしょう 小さじ1/4

<作り方>

- ① トマトを皮付きのまま1 cm角に切る。オクラはサッと茹で、輪切りにする。ベーコンは細切りにする。
- 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、ベーコンを入れ、弱火で香りが出るまでじっくり火を通す。
- ③ トマトを加え、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、オクラを加えて混ぜ、冷蔵庫に入れ冷やす。
- ④ パスタを所定の時間、いつもより少し塩分を多めに茹で（水4Lに対して大さじ2）茹で上がったらず冷水で冷まし、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り、パセリを散らす。

【チョコレートマフィン】

<材料・2人分>

◎卵 1個 ◎砂糖 70g ◎牛乳 55g ◎サラダ油 30g ◎バター 30g ◎チョコチップ 50g
〔A〕◎薄力粉 100g ◎ベーキングパウダー 3g ◎ココア 15g

<作り方>

- ① ボールにバターと砂糖を入れ白っぽくなるまですり混ぜる。卵を加え、サラダ油を少しずつ入れ、混ぜる。
- ② 〔A〕を合わせてふるい、①に牛乳と半量ずつ交互に入れ混ぜる。
- ③ チョコを入れる。チョコは上面にもつけるので少し残しておく。
- ④ 型に入れる。残しておいたチョコを上にも適当のせ、170℃のオーブンで25～30分焼く。