

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2
レモン汁……………大1/2
しょうゆ……………小1
パセリ……………適量
塩……………小1
粗引黒こしょう…小1/4

- 1 トマトを皮付きのまま1cm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。

6月30日(3年生)

本日のランチメニュー

冷製パスタ チョコレートマフィン



久田学園佐世保女子高等学校

チョコレートマフィン

<材料・6個分>

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



- 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。

