

5/19 (木) カラフルパスタサラダ (今道 康弘さん)

1人分327kcal

(材料2人分)

小海老…12尾

赤パプリカ…100g

黄ズッキーニ…100g

いんげん…4本

E.V.オリーブオイル…30ml

赤唐辛子…1/2本

ショートパスタ(コンキエリなど)…60g

オレンジ…1個

塩…適量

- ① 小海老は下処理をして縦半分に切る。
- ② パプリカ・ズッキーニ・いんげんは一口大に切る。オレンジの皮はすりおろして、オレンジの実は絞っておく。
- ③ パスタは軟らかくなるまで茹でる。
- ④ フライパンに E.V.オリーブオイル・赤唐辛子を入れて火にかけ香りを出す。
- ⑤ ④のフライパンに①の小海老と②のパプリカ・ズッキーニ・いんげんを入れて炒め、②のオレンジの搾り汁を加えて、材料を煮て、途中で塩を加える。
- ⑥ ⑤を十分に冷やす。
- ⑦ ⑥に③のパスタを入れて混ぜ合わせ、最後に②のオレンジの皮を加えて混ぜ、器に盛る。

レシピは、NBC本社・佐世保・NBC学園・ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いてあります。<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>または<データ放送トク3>でもご覧になれます。<郵送>は、82円切手を貼った封筒を同封の上、宛先〒850-8650 NBC 『あっ!ぷる』料理レシピ係まで。