

 3/14 (水) トロツとたまごと春野菜のパスタサラダ (今道 康弘さん) 1人分468kcal

(材料2人分)

- スナップエンドウ：70g
- ペンネ：50g
- 塩：ゆで汁の2%

(パスタ用) E.V.オリーブオイル：10ml

たまご(L)：2個

山芋：40g

(たまご用) E.V.オリーブオイル：20ml

ピザ用チーズ：30g

トマト：60g

チョコレートプレミアムドレッシング

九州産野菜：50ml

- ① スナップエンドウは筋を取って、一口大に切る。トマトは一口大に切る。山芋はすりおろす。
- ② 鍋にお湯を沸かし、塩を入れて、①のスナップエンドウを15秒茹でてザルに上げ(岡上げ)て冷ます。
- ③ ②の鍋でパスタを表示時間通り茹で、茹であがったらザルで水分を切り、E.V.オリーブオイルで絡め、器に盛りつけておく。
- ④ ボウルにたまごと①の山芋を入れてよくかき混ぜる。
- ⑤ フライパンに E.V.オリーブオイルを熱して、④を加えてスクランブル状にする。途中で①のスナップエンドウ・ピザ用チーズ・①のトマトを彩りよくたまごの上に散らして、トロツとなったら、③のパスタの上に流し入れる。
- ⑥ ⑤を食べる時に、チョコレートプレミアムドレッシング九州産野菜をかけていただく。

3/15 (木) ツアルツェラ～米なしパエリア～ (オイさん)

1人分224kcal

(材料4人分)

たまねぎ：1個

にんにく：2かけ

トマト：1個

エビ(できれば有頭)：5尾

イカ：1杯

板付けかまぼこ：1/4本

オリーブオイル：大さじ2

アサリ：250g

塩・黒こしょう：各適量

酒：大さじ1

バター：2cm角

パセリ：適量

レモン：1個

黒こしょう：適量

- ① たまねぎ・にんにくはみじん切りにし、トマトは湯むきしてざく切りにする。パセリはみじん切りにする。
- ② アサリは殻をよく洗い、イカはきれいに掃除して輪切りにする。かまぼこは1cm幅の薄切りにする。
- ③ パエリア鍋(又はフライパン)にオリーブ油をたらし、①のにんにくとたまねぎを炒め、①のトマトも加えて炒め合わせる。
- ④ ③の鍋に、エビと②のイカ・かまぼこを加えて炒める。
- ⑤ ④の上に、②のアサリを散らし、塩・黒こしょうをふって酒をたらし、バターを落として、250℃のオーブンで10分ほどアサリがパカパカ開くまで焼く。(パエリア鍋がない時は耐熱容器に移し換えて焼く)
- ⑥ レモンは縦に寝かせて上から見て×印になるよう包丁を入れその一つずつをさらに半分に切る。⑤が焼き上がったら、レモンを飾り、黒こしょうと①のパセリを散らして完成。

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)に置いています。<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧になれます。

<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!ぶる』料理レシピ係まで。