



9/12 (水) ツナと彩り野菜のぶっかけパスタ (今道 康弘さん)

(材料2人分)

パスタ (フェデーニ) : 120g
 塩 (パスタ茹で用) : 水量の1%
 E.V オリーブオイル (パスタ用) : 10ml
 ツナ缶 : 60g
 赤・黄パプリカ : 各60g
 生椎茸 : 60g
 A {

- チョーコーだしの素こいいる : 30ml
- たまご : 1個
- 粒マスタード : 20g
- E.V オリーブオイル : 10ml
- 砂糖 : 少々

(付け合せ)

{

- 豆苗 : 30g
- パルメザンチーズ : 20g

- ① ツナ缶は油を切る。パプリカは薄切りにして、生椎茸は一口大に切る。豆苗は根を切って、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を加えてパスタを表示時間通りに茹でる。途中①のパプリカ・生椎茸を加えて一緒に茹で上げる。
- ③ ボウルに A を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ ②をザルに上げ、湯切りしてボウルに移し、オリーブオイルを絡めておく。
- ⑤ 器に④を盛り、③のタレをかけて、①のツナ缶と豆苗を飾りパルメザンチーズをかける。

レシピは、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。
 またくインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。