



7/2 (金) 冷製シーフードパスタ (今道 康弘さん)

(材料2人分)

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ショートパスタ(フジッリ・フスイリ) : 80g 塩 : 1Lの水に対して10g | <ul style="list-style-type: none"> ① ショートパスタは袋の表示時間より3分長く塩ゆでして、すぐ氷水に放し、しっかり冷やして、水気を切る。 |
| <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> エビ(小) : 50g ヤリイカ : 50g 赤・黄パプリカ : 各25g | <ul style="list-style-type: none"> ② エビは背わたを取って、イカは皮と内臓を取り、それぞれ一口大に切る。パプリカと、きゅうりとトマトは1cm角に切る。 |
| <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> チョコレート醤油 うみの幸ドレ : 60g 明太子 : 20g オクラ : 50g バジル(生) : 5g | <ul style="list-style-type: none"> ③ 鍋に湯を沸かし、塩を加えて A を茹で、氷水でしっかり冷やして、水気を切る。 ④ オクラは塩茹でして、氷水でしっかり冷やして、水気を切り、みじん切りにする。 |
| <ul style="list-style-type: none"> 塩(茹で用) : 適量 きゅうり : 50g トマト : 50g | <ul style="list-style-type: none"> ⑤ 明太子は気になれば薄皮をはがす。ボウルに B を加えてよく混ぜ合わせる。その中にバジルをちぎって加える。この時飾り用にバジルを少し取っておく。 ⑥ ⑤のボウルに①のショートパスタと③を加えてしっかりと混ぜ合わせ、器に盛り、②のきゅうりとトマトとバジルの葉を飾る。 |

レシピはNBC アプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。