

2018年 夏メニュー



- * ツナとトマトの冷製パスタ
- * かじきのピリ辛クリームソース
- * 丸ごと玉ねぎのロースト
- * 手作りグラノーラ

ツナとトマトの冷製パスタ

(1人分あたり)

カロリー
470
Kcal

糖質
52
g



【材 料】 6人分

パスタ (1.4mm)	360g
ミディトマト	8個
アンチョビ	5〜6枚
ツナ	1缶
●オリーブ油	100cc
●塩	小さじ1
●レモン汁	小さじ2
●粗挽きこしょう	少々
●ボン酢	小さじ1
(薄口しょうゆ+酢+みりんでも可)	
●にんにく (刻む)	お好みで
大葉	10枚

【作り方】

- ① ミディトマトは8等分にカットします。アンチョビは細かく刻みます。大葉は細く切ります。
- ② ボウルに①のトマト・アンチョビとツナを入れて混ぜ、●を加えてよく混ぜたら、冷蔵庫に入れて冷やしておきます。
※この時、盛付の器も冷やしておくといい
- ③ 大き目の鍋に6分目まで水を入れ【湯沸しボタンの麺ゆで】を選択、タイマーをパッケージ表記のゆで時間より1分長くセットして点火します。沸騰したら分量外の塩とパスタを入れ、茹でます。
- ④ 茹であがったら流水でさっと洗い、氷水で冷やしたら、ザルに上げてキッチンペーパー等を使って水気をしっかり切ります。
※しっかり冷やす事・水気をよく切る事がポイントです
- ⑤ ②のボウルにパスタを入れて具とよくからませます。
※塩とオリーブ油で味と濃度を調整してください。
- ⑥ 器に盛り、最後に上から大葉を盛り付けたら完成です。

※アンチョビって何?※



あんちょびー【anchovy】

発音記号・読み方 /ˈæntʃəʊvi | -tʃə-/

カタクチイワシを塩漬け発酵し、オリーブ油に漬けたもの。
そのまま食べると塩辛いので、主に調理して使用されています。

※アンチョビを使った簡単料理※

【アンチョビポテト】
フライドポテトや蒸しポテトにきざんだアンチョビを混ぜて召し上げ

【豆腐のバーニャカウダー風】
ディップソース・・・しっかり水きりした絹ごし豆腐に刻んだアンチョビ・オリーブ油・塩を入れて泡だて器でよく混ぜる。

きゅうり・人参・セロリ・パプリカ等をスティック状に切ったものと一緒に召し上げ

EAT ME ♡



かじきのピリ辛クリームソース

(1人分あたり)

カロリー
280
Kcal

糖質
5
g



【材 料】 6人分

かじき(1切れ80~90g)
豆板醤
生クリーム
うなぎのかば焼きのタレ
オリーブ油

6切れ
小さじ2
150cc
大さじ2
大さじ1.5

【作り方】

- ① **かじき**は一切れを2~3つに切り、水気をふきます。
- ② フライパンに**オリーブ油**を入れ【**温度設定/170℃**】に設定し点火します。
設定温度になったら、①の**かじき**の両面をキツネ色になるまで焼きます。
- ③ ②を脇に寄せ、あいたところに**豆板醤**を加えて軽く炒めます。**生クリーム**、**うなぎのかば焼きのタレ**を加え煮立ってきたら、**かじき**にからませながらサッと火を通して完成です。

丸ごと玉ねぎのロースト

(1人分あたり)

カロリー
79
Kcal

糖質
13
g

【材 料】 6人分

玉ねぎ
塩
オリーブ油

大3個
ひとつまみ
大さじ1



【作り方】

- ① **玉ねぎ**は皮をむかずに根と先の部分を少し切り落とします。皮は汚れているところはむいて1~2枚を残し、まな板に置いて上から十字に切り込みを深く入れます。(下から2cm程度まで)
- ② ココットダッチオーブンに①の**玉ねぎ**を入れ、**塩**をふり、**オリーブ油**をかけます。
- ③ 蓋をしてグリルオートボタンで【**ダッチオーブン/タイマー20分**】に設定して点火し、消火後は、そのまま**グリル内で余熱30分**おきます。
- ④ 最後に器に盛り付けて完成です。
※パセリ等を飾ると良い

手作りグラノーラ

(1人分あたり)

カロリー
138
Kcal

糖質
16
g



【材 料】 6人分

オートミール	70g
ミックスナッツ（無塩）	25g
シナモンパウダー	少々
A はちみつ	25g
ココナッツオイル（溶かす）	15g
塩	ひとつまみ
クランベリー（orレーズン）	15g
ヨーグルト（無糖）	適量

【作り方】

- ① ボウルにAを入れてゴムべらで全体が均一になるように混ぜます。
- ② ミックスナッツは大きいものは2〜3つに切ります。
- ③ ①にオートミール、シナモンパウダー、②を加え、全体がしっとりするまでゴムべらで混ぜ合わせます。
- ④ オープンシートを敷いた天板にのせてゴムべらで厚さが均等になるように平らにならし、150℃に予熱したオーブンに入れて20〜25分焼きます。途中、上下を返したりしながら均等に焼き色をつけます。（こんがりキツネ色が目安です）
- ⑤ ④にクランベリーを混ぜ合わせ、網の上で天板ごと冷ましたら完成です。

※ 今回はヨーグルトにお好み量トッピングして召し上がっていただきます。

グラノーラの保存方法と保存期間は？

作ったグラノーラは、完全に冷めてからフリーザバッグや瓶など密封できる容器に入れて保存しましょう。

できれば、海苔やおせんべいの袋に入っている乾燥材と一緒に入れておくといいですね。

そのまま冷蔵庫に入れておけば、1週間くらいは大丈夫です。

もし、もっとたくさん作ってしまったら、

1週間分くらいずつに分けて、フリーザバッグに入れて冷凍庫に入れましょう。

冷凍しておけば、1カ月はもちます。

グラノーラは液体でないので、食べたいときに冷凍庫から出せば、すぐに食べられますよ。

