



ご飯をおいしく 食事を楽しく!

料理研究家 黛 かおる

冷製・めんたいパスタ

1人分約389kcal

相性の良いマヨネーズとめんたいこがソース



夏はちょっと辛く、さっぱり。めんたいこはメーカーにより、塩辛さが違うので、味見をきちんとして調味料を加減しましょう。めんたいこはスプーンなどでごいて薄皮を取ると楽。ミニトマトをカットしてたっぷり。冷製なので、後から量や種類も加減できます。

材 料 (4人分)

スパゲティ……………320g	シソの葉(バジル)……………20枚
塩……………大さじ1・1/2	オリーブ油……………大さじ1
辛子めんたいこ……………1腹(80g)	塩・こしょう……………各少々
マヨネーズ……………大さじ2	粉チーズ・タバスコ……………適量
ミニトマト……………1パック	

作り方

- (1) ミニトマトは2つに切る。シソは千切りにし、水に放してから、水分をふき取る(バジルは使う直前に手でちぎる)。
- (2) めんたいこは薄皮を除き、マヨネーズとこしょうを加えて、混ぜる。
- (3) スパゲティをゆでる湯、3L

を沸かし、塩を加えて、表示通りにゆでる。ゆで上がった後、手早く水洗いして水気を切り、オリーブ油をまぶし、塩、こしょうを少々振る。スパゲティを(2)とあえる。器に盛って、ミニトマトとシソを飾る。好みで、粉チーズ、タバスコを振る。

鶏肉のカレーマリネ

1人分約380kcal

材料、全部を混ぜて冷蔵庫へ。後は焼くだけ



肉、野菜を下準備して、冷蔵庫に入れておく(前日からでも大丈夫)。しかも肉がふっくらしておいしくなります。野菜の種類や切り方も好みでどうぞ。肉を香ばしく焼いて盛り付ければ完成。キュウリの他にレタス、サラダナなど手近なものでも…。

材 料 (4人分)

鶏もも肉……………2枚(400g)	A	酢……………大さじ4
塩・こしょう……………各少々		塩……………小さじ1
タマネギ……………1/2個(100g)		カレー粉……………小さじ1
ショウガ……………20g		こしょう……………少々
赤ピーマン……………1個(150g)		サラダ油……………大さじ6
ピーマン……………3個		キュウリ……………1~2本
		サラダ油……………大さじ1

作り方

- (1) 鶏肉は竹串などで皮に穴を開け、塩、こしょうを振る。タマネギ、ピーマンは1.5cm角に切る。ショウガも薄切りにする。
- (2) ボウルにAを合わせる。ここに(1)の全部を入れ、よく混ぜて、冷蔵庫に1時間以上、漬けておく。
- (3) フライパンに油を熱し、(2)

の鶏肉を入れ、両面を色よく焼く。(2)の野菜も加えてさっと炒める。漬け汁も加えて、ふたをして、中まで火を通す。

- (4) キュウリは半分に切り、皮むき器で全体を引く。皿に並べる。(3)の鶏肉は食べやすい大きさに切って盛り、野菜も載せ、汁も掛ける。