

大葉とツナの ガーリックパスタ



《材料：4人分》

スパゲティ……………200g
水……………2L
塩……………小さじ2
オリーブオイル……………大さじ3
にんにく……………2片
玉ねぎ……………1/4個
固形コンソメ……………1個
パスタのゆで汁…大さじ2杯分
ツナ缶……………1缶
酒……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1
大葉……………15枚

【1人あたり 208円 エネルギー 625cal 塩分 2,2g】

- ① にんにくと玉ねぎは薄くスライスする。
大葉は5ミリ幅の千切りにする。
- ② 塩を入れた、たっぷりの湯で、スパゲティをゆでる。
→パスタ100gにつき水1リッター、塩5g(小さじ1)が目安。
- ③ ツナのオイルもしくはスープを軽く切っておく。
- ④ コンソメは、パスタのゆで汁で溶かしておく。
- ⑤ オリーブオイルを引いたフライパンに、
ニンニクを入れて火をつける。
- ⑥ ニンニクが軽く色づいて来たら、
玉ねぎも入れて透明になる迄いためる。
- ⑦ 4のパスタのゆで汁、ツナ、醤油、酒を入れて少し煮詰める。
- ⑧ アルデンテより少し固めに茹でたパスタを入れ、
ソースをからめながら煮詰める。
- ⑨ 火を止めて大葉を入れてざっとかき混ぜたら出来上がり。

ガーリックと大葉 ダブルでぞそる香ばしいパスタ!

大葉の春巻き スティック



《材料：2人分》

春巻きの皮……………5枚
大葉……………20枚
オリーブ油……………大さじ3
片栗粉……………大さじ1
水……………大さじ1
塩……………適量
こしょう……………適量
ガーリックパウダー…適量

【1人あたり 52円 エネルギー 155cal 塩分 0,25g】

- ① 春巻きの皮を4等分に切る。
- ② ①の春巻きの皮に、Aを振り、大葉を1枚のせ、
水溶き片栗粉を片隅に塗り、対角状にくるくる巻く。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて弱火で熱し、
②を転がしながら焼いていき、全体にきつね色になったら、
火からおろし、盛り付ける。

軽い食感で、大葉の香りとガーリックもきいて食が進みます!

パリパリ大葉



《材料：2人分》

大葉……………20枚
ごま油……………大さじ2
塩……………少々
すりごま……………少々
ごま…小さじ1程度

【1人あたり 77円 エネルギー 141cal 塩分 0,75g】

- ① キッチンペーパーで、大葉の水気をしっかりきる。
フライパンにごま油を熱し、
大葉を重ねないように並べて焼いていく。
- ② 両面焼いて、カリカリパリパリになったら取り出す。
- ③ すりごまと塩を混ぜ合わせたものをかけ、
ごまもかければ出来上がり。

ぱりぱりで、香ばしい大葉の炒め物!
シンプルでありながら止まらないおいしさです!