

タコとししとうのアヒージョ

《材料：2人分》

【1人あたり 427円 エネルギー 605kcal 塩分 2,1g】



ゆでだこ……………150g
ししとうがらし…10本
ミニトマト……………4個
A
にんにく……………1片
赤唐辛子……………1本

オリーブ油…100ml
塩……………小さじ1/3
フランスパン……4切れ

- ① ししとうは軸の先を落とし、フォークで穴をあける。ミニトマトを半分に切る。にんにくはみじん切りにする。赤唐辛子は種をとり、輪切りにする。タコは一口大のそぎ切りにする。
- ② 器にオリーブ油大さじ1とAを入れ、弱火で炒める。香りが出たらミニトマト・塩・残りのオリーブ油を加え、5分煮る。
- ③ ししとうを加えて3分煮る。
- ④ タコを加えて、さらに約2分煮る。
- ⑤ 火を止め、パンを添える。(オイルに浸けて食べる。)

オリーブオイルに唐辛子とニンニクの
うまみがつまったアヒージョ！
是非お楽しみください

サーモンのペッパーステーキ

《材料：2人分》

【1人あたり 414円 エネルギー 153kcal 塩分 1,2g】



サーモン(刺身用さく)……150g
A
塩……………小さじ1/3
白ワイン……………大さじ1
オリーブ油……………大さじ1/2

黒こしょう……………大さじ1/2
白こしょう……………大さじ1/2
ペビーリーフ……………20g
レモン……………1/2個

- ① サーモンはペーパータオルで水気をふく。レモンはくし形にカットしておく。
- ② トレーにAを合わせ、サーモンを入れてよくまぶし、約10分つける。
- ③ サーモンを取り出し、片面の半分に黒こしょう、残り半分に白こしょうをふる。
- ④ フライパンに、こしょうをふった面を下にしてサーモンを入れ、強めの中火で両面を約30秒ずつ焼く。(中まで火を通さない)
- ⑤ 皿に盛り、ペビーリーフを添える。レモンを絞って食べる。

2種類のこしょうだけのシンプルな味付け！
舌にいい刺激がのこります

夏野菜のカレー炒め

《材料：2人分》

【1人あたり 139円 エネルギー 90kcal 塩分 0,35g】



オクラ……………6本
ナス……………1本
玉ねぎ……………1/3個
サラダ油……………大さじ1
クミンシード(ホール)……小さじ1/2
カレー粉……………小さじ1/2
塩……………小さじ1/8

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を温め、クミンと野菜を軽く炒める。
- ③ ふたをして、弱火で約2分蒸し焼きにし、火が通ったら、カレー粉と塩を加えて仕上げる。

食欲をかきたてるカレー味。
夏野菜の甘みをしっかり味わえます。