



## 簡単アクアパッツァ

イタリアン

パンネーム：よっちゃん さま  
(コンフォール草加)

### 作り方

### 材料(2人分)

たら・・・2切れ  
(切り身または1匹まるごと)  
あさり・・・200g  
ミニトマト・・・8個程度  
もやし・・・適量  
しめじ・・・1/2袋  
パセリ・しそ・・・少々

- 1 フライパンにクッキングシートを広げオリーブオイル(またはサラダ油を敷いてから魚を入れ、まわりにアサリを並べ、ミニトマト、しめじ、もやしを上に乗せてから酒、塩、こしょうを振ったら蓋をして火にかける。
- 2 (火が通ってなさそうなら、水を足し) 火が通ったら味見をして、塩・こしょうで味を調べて、パセリ・しそをちらせば出来上がり。

### ～応募者コメント～

魚料理は、煮るとか焼くとか、若い人にはあまり喜ばれないので、テレビで見たレシピを簡単に並べて出来上がったら、作るのも楽になりました。魚もいろいろ試しましたが、どれもおいしいです。丸ごと鯛とかは見栄えも良いです。



イタリアン

## アスパラとトマトのツナ和え

ペンネーム：いたぐも さま （コンフォール松原）

### 材料(2人分)

- ツナ缶 ・ ・ 1缶の半分
- アスパラ ・ ・ 2本
- トマト（ミニトマト） ・ ・ 4個
- 塩コショウ ・ ・ 少々
- 粉チーズ ・ ・ 少々
- オリーブオイル（あれば） ・ ・ 少々

### 作り方

- 1 アスパラは下半分の皮をむき、食べやすい大きさに切る  
表面に焼き目がつくまで焼く。  
★レンジで1分程度加熱しても良いです。
- 2 トマトは角切り、ミニトマトであれば半分に切る。
- 3 ツナ缶の油を切り、アスパラトマトを和える
- 4 味をみながら、塩コショウ、粉チーズを入れるのがポイント！  
オリーブオイルを入れると更に良い！

### ～応募者コメント～

サラダにもよし、パスタに和えてもよし、バケットにのせて食べても美味しいです！  
アスパラがなければ、きゅうりでも良いですよ。見た目も綺麗ですので、何か1品欲しい時に作ってみてはいかがでしょうか。





## 地鶏と濃厚アボカドの アーリオ・オーリオ・エ・ペペロンチーノ風

～ローマより愛をこめて～

ペンネーム：少年D さま（ハーモネスタワー松原）



イタリアン

～応募者コメント～

親から受け継いできた秘伝レシピです。  
それほどカロリーも高くないとおもうので、ぜひみなさん真似してみてください！！！！

## 材料(2人分)

パスタ・・・200g

アボカド・・・1個半

たまねぎ・・・1個半

鶏肉(もも)・・・150g

ニンニク・・・2片

鷹の爪・・・1個

塩・・・少々

こしょう・・・少々

ブラックペッパー・・・少々

粉チーズ・・・お好みで

オリーブオイル・・・お好みで

## 作り方

**1** パスタを茹でる  
(塩も入れる)

**2** アボカド、たまねぎ、鶏肉、  
ニンニクを一口大に切る

**3** フライパンにオリーブオ  
イルをひいてニンニクを投入  
し、香りづけをする

**4** たまねぎ、鶏肉を投入する

**5** アボカドを投入する  
(パスタを入れる直前)

**6** 湯がいたパスタをフラ  
イパンへ投入し、こしょう  
をかけて、具材と絡める

**7** お皿に盛りつけて、ブ  
ラックペッパー、粉チー  
ズをかけて完成!