

ペペロンチーノ

■材 料(1人前)

●スパゲッティ:100g ●オリーブ油:大さじ1.5 ●『 Pastaベース』:大さじ1弱
●ニンニク:1かけ ●赤唐辛子:少々

■作り方

①.パスタをゆでる。②.フライパンにオリーブ油と薄切りにしたニンニクを入れ、弱火にかける。ニンニクがうすく色づいてきたら火を止め、ヘタと種を取った赤唐辛子を加える。③.次にゆでたてのパスタを加え全体に油がまわるように炒める。『 Pastaベース』を加え、強火で炒め合わせて出来上がり。

ナポリタン

■材 料(1人前)

●スパゲッティ:100g ●オリーブ油:大さじ1強 ●『 Pastaベース』:大さじ2/3 (12g) ●ケチャップ:大さじ1.5 (25g) ●玉葱:1/4個 (45g) ●ハム:4枚 (30g) ●ピーマン:1/2コ(またはさやえんどう4~5枚)

■作り方

①.玉葱・ハム・ピーマンを一口サイズに切る。②.パスタをゆでる。③.フライパンにオリーブ油を入れ、玉葱を炒める。しんなりしたらハム・ピーマンを加え炒める。④.③へゆでたてのパスタと『 Pastaベース』・ケチャップを加えて手早く炒め合わせて出来上がり。お好みで、レモン果汁、粉チーズ、パセリを加えてください。



ベーコンときのこのスープパスタ

■材 料(1人前)

●スパゲッティ:100g ●オリーブ油:大さじ1強 ●『 Pastaベース』:大さじ1.5 (25g) ●水:225cc ●玉葱:30g ●ベーコン:30g (2枚) ●マッシュルーム:2個 ●しめじ:50g (1/2パック) ●ホーレン草:1株 (20g) ●おろしニンニク:4g ●バター:5~10g ●黒胡椒(あらびき):少々

■作り方

①.『 Pastaベース』と水を混ぜておく。②.玉葱は薄切りにし、ベーコン・マッシュルーム・しめじ・ホーレン草は一口サイズに切る。③.パスタをゆでる。(パスタの表示の茹で時間より1分前がおすすです。) ゆで上がる直前にホーレン草もさっとゆでる。④.フライパンにオリーブ油を入れ、玉葱・ベーコン・マッシュルーム・しめじを炒め、ゆでたてのパスタとホーレン草を入れ炒め合わせる。⑤.④へ、①とおろしニンニク・バターを加えて一煮たちさせ、器に盛り黒胡椒をふりかけて出来上がり。



青じそとツナのパスタ

■材 料(1人前)

●スパゲッティ:100g ●オリーブ油:大さじ1強 ●『 Pastaベース』:大さじ1 ●ツナ:45g ●青じそ:3枚

青じそは、千切りにして最後にトッピングする。注) ツナが有塩の場合は、『 Pastaベース』を控えめにしてください。

チキンのトマトスパゲッティ

■材 料(1人前)

●スパゲッティ:100g ●オリーブ油:大さじ1 ●『 Pastaベース』:大さじ1弱 ●鶏モモ肉:80g ●カットトマト缶:1/3缶 (130g) ●玉葱:1/6個 ●ニンニク:1/3かけ

■作り方

①.玉葱、ニンニクをみじん切りにする。鶏肉は一口サイズに切る。②.フライパンにオリーブ油とニンニクを入れ、弱火にかけ香りがたったら、鶏肉を入れて焼く。表面が焼けたら玉葱を加え、透き通るまで炒める。③.②のフライパンにカットトマトを加え5分ほど煮込み、『 Pastaベース』で味をつける。④.ゆでたてのパスタをからめ、器に盛りお好みでパセリ、粉チーズをふりかけて出来上がり。



シーフードパスタ

■材 料(1人前)

●スパゲッティ:100g ●オリーブ油:大さじ1強 ●『 Pastaベース』:小さじ2+下味用小さじ1 ●アスパラガス:1~2本 ●シーフード(イカ、エビ、ホタテ):100g ●ニンニク:1かけ

■作り方

①.シーフードに『 Pastaベース』小さじ1で下味をつける。アスパラガスを一口サイズに切る。②.パスタをゆで、ゆで上がる1分半前にアスパラガスもゆでる。③.フライパンにオリーブ油とみじん切りにしたニンニクを入れ弱火にかけ、香りがたったら、シーフードを炒める。④.ゆでたてのパスタ、アスパラガスを加え、全体に混ぜ、『 Pastaベース』小さじ2で炒め合わせて出来上がり。お好みで、のり、唐辛子、バターを加えてください。

春 あさりと菜の花のパスタ



■材 料(1人前)

●スパゲッティ:100g ●オリーブ油:大さじ1.5 ●『パスタベース』:大さじ1弱
●あさり:150g ●菜の花:50g ●ニンニク:1かけ ●唐辛子:少々 ●白ワイン(日本酒でも可):50cc ●塩:少々

■作り方

1. あさは、砂出ししよく洗う。菜の花は一口大の長さに切る。
2. パスタをゆで、ゆで上がる直前に菜の花もさっとゆでる。
3. フライパンにオリーブ油とみじん切りにしたニンニクを入れ弱火にかける。香りがたったら、唐辛子を入れる。
4. そこにあさりを入れ、白ワインをかけふたをする。あさが開いたら『パスタベース』と塩少々で調味する。
5. ゆでたてのパスタと菜の花を加え、手早くからめて出来上がり。



夏 ミネストローネ

■材 料(4人前)

●ショートパスタ(リボンや貝の形をしたもの):35g ●『パスタベース』:60cc ●ベーコン:45g(3枚) ●玉葱:1/2個 ●じゃがいも:1個 ●にんじん:1/3本 ●セロリ:1/3本 ●キャベツ:2~3枚 ●トマト(中):1個 ●ローレル:1枚 ●水:800cc ●塩こしょう:少々 ●パセリ:適宜 ●粉チーズ:適宜

■作り方

1. ベーコンを1cm幅、野菜を1cm角に切る。
2. 鍋に水を入れ、沸騰後、ベーコン・野菜を入れ煮たてする。
3. 野菜が少し柔らかくなったところでショートパスタ(乾燥)を加え、パスタのゆで時間分煮る。
4. 『パスタベース』と塩こしょうで味を調え、お好みでパセリと粉チーズを加えて出来上がり。

夏 冷製和風スープパスタ

■材 料(1人前)

●スパゲッティ(細め):100g
●〈スープ〉『パスタベース』:大さじ1+そうめんつゆ(ストレート):大さじ2+冷水:60cc

■作り方

パスタをゆで、冷水でしめる。水切りしたパスタに大根おろし、トマト、青じそ、糸かつおなどトッピングし、スープをかけて出来上がり。

夏 バジリコパスタ

■材 料(1人前)

●スパゲッティ:100g ●オリーブ油:大さじ1強 ●『パスタベース』:大さじ1 ●おろしニンニク:4g ●バジル(生):10g(または乾燥バジル:1g)
お好みにより、粉チーズ、松の実を加えてください。

秋 秋鮭ときのこのクリームパスタ



■材 料(1人前)

●スパゲッティ:100g ●オリーブ油:大さじ1 ●『パスタベース』:大さじ1強(22g) ●鮭:50g ●しめじ:30g ●ホーレン草:20g ●ニンニク:1かけ ●牛乳:100cc ●生クリーム:100cc ●黒胡椒(あらびき):少々

■作り方

1. ニンニクはみじん切り、しめじ・鮭・ホーレン草は、一口大に切る。
2. パスタをゆではじめる。フライパンにオリーブ油を入れ、ニンニクを弱火で炒め香りを出し、しめじ・鮭を加え炒める。
3. そこへ生クリームを入れて軽く煮詰め、牛乳を入れ『パスタベース』で味をつける。
4. ③のソースが出来上がったならホーレン草を入れ、火を通す。
5. ゆでたてのパスタをからめ、器に盛り黒胡椒をふりかけて出来上がり。

秋冬 豆乳鍋

■材 料(2人前)

●鶏肉、キャベツ、しめじ、厚揚げ、玉葱、じゃがいも等
●〈スープ〉『パスタベース』:大さじ3+無調整豆乳:400cc
※最後にスパゲッティやうどんを加えてもおいしくいただけます。

冬 ミートソースパスタ



■材 料(1人前)

●スパゲッティ:100g ●オリーブ油:大さじ1 ●『パスタベース』:大さじ1 ●合びきミンチ:100g ●カットトマト缶:1/3缶(130g) ●玉葱:1/4個 ●ニンニク:1かけ ●塩こしょう:少々 ●粉チーズ:大さじ2(または、とろけるチーズ2枚) ●パセリ:適宜

■作り方

1. 玉葱・ニンニクをみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて、弱火にかけ香りがたったら、玉葱・ミンチの順で炒める。
3. そこに、カットトマトと水50ccを加え、10分ほど弱火で煮る。
4. パスタをゆでる。
5. ③に『パスタベース』を加え、塩こしょうで味を整えた後、チーズを加えて火を止める。
6. ゆでたてのパスタと⑤のミートソースを混ぜ合わせ、みじん切りにしたパセリをふって出来上がり。

