

ベーコンときのこのスープスパゲッティ



■材 料(1人前)

●スパゲッティ:100g ●オリーブ油:18g
(大さじ1と1/3) ●『パスタベース』:25g
(大さじ1と2/5) ●水:225cc ●バター
5g~10g ●ベーコン:30g(2枚) ●マ
ッシュルーム:2ヶ ●しめじ:50g(1/2パ
ック) ●ホーレン草(葉のみ):20g ●玉
葱:30g ●黒胡椒(荒挽き):少々 ●おろ
しニンニク:4g

■作り方

1. スパゲッティをゆで、オリーブ油をからませる。
2. ホーレン草はパスタのゆで汁の中に30秒程つけ込む。
3. あらかじめ『パスタベース』と水を混ぜておく。パスタベース25g(大さじ1と2/5)+水225cc
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、最後にスパゲッティを入れ炒め合わせる。
5. そこへ3.とおろしニンニク、ほうれん草のゆがいたもの、バターを加えて煮上げ、器に盛り最後に黒胡椒少々をふりかける。

ベーコンとコーンのミルクスープスパゲッティ



■材 料(1人前)

●スパゲッティ:100g ●オリーブ油:18g(大
さじ1と1/3) ●『パスタベース』:27g(大さじ
1と1/2) ●水:110g(1/2カップ強) ●牛乳
110g(1/2カップ強) ●バター:5g~10g
●ベーコン:30g(2枚) ●マッシュルーム:2ヶ
●しめじ:50g(1/2パック) ●さやえんどう
12枚 ●コーン(ホール):40g(粒のみ) ●玉葱
:30g ●黒胡椒(荒挽き):少々

■作り方

1. スパゲッティをゆで、オリーブ油をからませる。
2. あらかじめ『パスタベース』と牛乳と水を混ぜておく。パスタベース27g(大さじ1と1/2)+牛乳1/2カップ強+水1/2カップ強。
3. フライパンにオリーブ油を入れ、ベーコン・マッシュルーム・しめじ・玉葱を入れて炒め、スパゲッティとさやえんどう・コーンを加え炒め合わせる。
4. 次に、3.に2.とバターを加えて煮上げ、器に盛り黒胡椒を少々ふりかける。出来上がりに生クリームを少し加えると美味しく仕上がります。

注) コーンの缶詰が有塩の場合は、
『パスタベース』を控え目に使用下さい。

ペペロンチーノ



■材 料(1人前)

●スパゲッティ:100g ●オリーブ油:18g (大さじ1と1/3) ●『パスタベース』:14g (大さじ2/3強) ●ニンニク:1かけ ●赤唐辛子:少々

■作り方

1. スパゲッティをゆで、オリーブ油をからませる。
2. フライパンにオリーブ油とうす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からおろし、赤唐辛子を加えそのまま余熱でカリッとさせる。
3. 次にスパゲッティを加えて炒め合わせ、『パスタベース』14g (大さじ2/3強)を加え、スパゲッティをカリッとさせる。器に盛ってアツアツをいただく。

青じそとツナのスパゲッティ

■材 料(1人前)

●スパゲッティ:100g ●オリーブ油:18g (大さじ1と1/3) ●『パスタベース』:18g (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、『パスタベース』を控え目に使用下さい。

シーフードスパゲッティ



■材 料(1人前)

●スパゲッティ:100g ●オリーブ油:18g (大さじ1と1/3) ●バター:10g~20g ●『パスタベース』:18g (大さじ1) ●シーフードミックス (エビ、ホタテ、イカ、あさり):180g ●アスパラガス(グリーン):1本~2本

■作り方

1. スパゲッティをゆで、オリーブ油をからませる。
2. ゆであがる1分前にグリーンアスパラガスも入れ、ゆでる。
3. フライパンにオリーブ油を入れ、シーフードミックスを炒める。
4. そこへスパゲッティを加え、『パスタベース』18g (大さじ1)、バターを入れ炒め合わせる。最後にグリーンアスパラガスも加えて、軽く炒め合わせ、器に盛る。

スパゲッティバジリコ

■材 料(1人前)

●スパゲッティ:100g ●オリーブ油:18g (大さじ1と1/3) ●『パスタベース』:18g (大さじ1) ●おろしニンニク:4g ●バジル(生):10gまたはバジル(乾燥):1g

お好みにより粉チーズ(パルメザン)、松の実を加えるとより美味しく仕上がります。

ナポリタン



■材 料(1人前)

●スパゲッティ:100g ●オリーブ油:18g (大さじ1と1/3) ●『パスタベース』:12g (大さじ2/3) ●ケチャップ:20g ●レモン果汁:少々 ●玉葱:30g ●ハム(またはウインナー):30g ●黄ピーマン:1/8コ ●ピーマン:1/2コ (またはさやえんどう4~5枚)

■作り方

1. スパゲッティをゆで、オリーブ油をからませる。
2. フライパンにオリーブ油を入れ、玉葱・ハム・黄ピーマン・ピーマンを炒める。
3. そこへスパゲッティと『パスタベース』12g (大さじ2/3)、ケチャップを加えて手早く炒め合わせてレモン果汁を少々加えて器に盛る。お好みにより粉チーズ、パセリ(みじん切り)を加えるとより美しく仕上がります。

