



にじますのシーフードパスタ



☆材料(5人分)

- | | |
|--------------|-------------|
| にじます…… 4切 | 塩・こしょう…… 適量 |
| あさり…… 1パック | オリーブ油 …… 適量 |
| シーチキン…… 2缶 | |
| 乾麺…… 1袋 | |
| にんにく…… 半片 | |
| ブロッコリー…… 1株 | |
| ミニトマト…… 1パック | |

おすすめポイント

ヘルシーな味つけで、にじますとブロッコリーとミニトマトで、色彩豊かな仕上がりにしました。

☆作り方

- ① 熱したフライパンにオリーブ油をひき、にんにくを炒める。
- ② ①に塩抜きをしたあさり・にじますを入れて、塩こしょうで味つけをする。
- ③ 沸騰した水に塩を入れ、乾麺を茹でる。
- ④ 沸騰した水に塩を入れ、ブロッコリーを茹でる。
- ⑤ シーチキンとパスタとシーフードをあえる。
- ⑥ 盛りつけて、パセリをちらして、トマトとブロッコリーをそえたら、できあがり。

料理のコメント

生徒の感想

あさりの風味と、にじますのうま味が、とってもあっていました。にじますを洋風に料理したことで、一風変わった味が楽しめました。

長谷川栄養教諭

クリームソースではなくシンプルな味にしたところ食材の香りと味が生きたパスタに仕上がりました。フォークとスプーンを使ってパスタを盛り付ける方法を矢邊料理長から教えていただきました。

芝川中学校

(H22 2年1組4班)
佐野アカリ・石川聖也
佐藤拓磨・白井佑実
若林采奈