

アサリとほうれん草とトマトのパスタ

材料（4人前）

アサリ（砂出ししておく）	…2パック	バター	…大さじ2
ほうれん草	…1束	チキンコンソメ	…大さじ1
トマト（湯むきする）	…2個	粉チーズ	…適量
パスタ	…400g	パセリ	…適量
オリーブオイル	…大さじ3	塩	…適量
鷹の爪（輪切り）	…2つまみ	コショウ	…適量
ニンニク	…1個		
白ワイン（ない時は日本酒）	…60cc		



下準備

アサリ

- ①500mlの水にペットボトルキャップすり切り2杯分の塩を溶かした塩水にアサリを入れ、暗く涼しいところで6時間つけて砂出しする
（短くても3時間以上はつける。塩水につけたまま冷蔵庫に2日以上置くのはおすすめできない）

※砂出し時短ワザ→（あまりおすすめしないが）50℃のお湯に約10分ひたして砂出し可能

- ②殻をすり合わせて流水で洗う（開いているアサリはだめになっているので捨てる）

トマト

- 洗ってヘタを取り、沸騰したパスタ用の湯（塩を入れる前）に入れる
皮がめくれたら用意していた氷水へ入れて皮をむき、形を気にしないでざく切り



ほうれん草

- ①根の部分だけ切り落として、茎の部分は細かく、葉はだんだんと大きく切る
（均等に切ると食べた時に茎が口に残るので）
- ②45℃くらいのお湯に1分くらいつけてパリッとさせる（長くつけすぎない）



ニンニク

- 包丁の側面をつぶしてからみじん切り
（あまり細かくしすぎない）



作り方

1. パスタ用のお湯を沸かす（下準備でトマトの湯むきに使用したあと）
塩適量（分量外）入れる
2. パスタを入れ茹でる（使用するパスタの茹で時間より30秒程度短めに茹でる）
3. フライパンを熱し、ニンニク、オリーブオイルを
同時に入れ、中火でかき回してニンニクの水分を
飛ばす
4. 鷹の爪を入れる
5. アサリ、白ワインを入れ、蓋をして強めの中火
で蒸す
6. アサリが開いてきたら、トマト、ほうれん草
を入れる
7. パスタの煮汁をお玉1杯分くらい、6の
フライパンへ入れて、蓋をして1分くらい
蒸す
8. 味見して味を整える
（チキンコンソメ大さじ1、塩3つまみ、
コショウ適量）
9. バター大さじ2を入れる（コクが出る）
10. パスタをザルにあげ、9のフライパンに
入れて混ぜる
11. 粉チーズ、パセリをふり完成!



アボカドと豆腐のコールスロー風サラダ

材料（4人前）

豆腐（水を切っておく）	…1丁	コーン	…1缶（150gくらい）
キャベツ	…1/2玉	ワサビ	…お好みで適量
ベーコン	…250g	粉チーズ	…お好みで適量
アボカド	…2個		
マヨネーズ	…大さじ8		
白だし	…大さじ8		



下準備

豆腐

キッチンペーパーでくるんで、上から重り（皿など）をのせて水を切る

キャベツ

粗みじん切りしたら軽く洗ってボールなどに入れ、ラップしないで冷蔵庫に入れておく（水分とってくれるので）

ベーコン

拍子切りしてキッチンペーパーに包んで、ラップ無しでカリカリになるまで電子レンジで加熱する（目安：600wで4分）



アボカド

半分に切り、種を取って皮をむき、粗みじんに切る



作り方

1.ボールにマヨネーズと白だしを入れて
よくかき混ぜる

2.お好みでワサビを入れて混ぜる
(お子様が苦手な場合は入れなくてOK)

3.豆腐を入れてつぶす

4.豆腐が細かくなったら、冷蔵庫に入れていたキャベツを入れる

5.コーンを入れる

6.アボカド、ベーコンを入れて混ぜる

7.粉チーズを入れて混ぜたら味見して完成!

(味見して足りなければマヨネーズや白だしなどを足す
マヨネーズがなければ塩、コショウを足して味付しても
よい)

※味見する時はおおきいスプーン1杯分くらいのがっつり
した量を食べよう

(少量だと塩気を感じるだけで全体の味が分からないので)

