

# 1 生トマトソースの クールパスタ

取り合せ例 チョットしたフォンデュ  
夏みかんサラダ



材 料 (4人分)	
トマト	大 5個
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
砂糖	小さじ1/2
トマトケチャップ	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1
しょう油 (隠し味)	小さじ1
細めのパスタ	300 ~ 400 g
スモークサーモン (生ハム)	8枚

📌 おいしい生ハムが手に入ったら最高!

## 作 り 方

### トマトの皮むき

トマトの表面に浅く十字に切込みを入れる。

1個づつ皿にのせ ふたをしなくて、レンジ500Wで

1個/約1分づつ加熱する。 (表面だけ熱い)

切込みの所から簡単に皮がむけます。

皮をむいたトマトを横半分に切り種と水分を取り 包丁で  
みじん切りにする。大き目の容器に移し 塩・こしょう・ケチャップで  
味を整え 隠し味に砂糖と しょう油・オリーブオイルを加える。  
(コクが出ます) 容器のまま 冷蔵庫でよく冷やす。

細いパスタを 指定時間お炊きゆで、ざるに取り出して  
氷水で一気に冷やし水を切る。

冷やしていたトマトソースの水分を切ってパスタを加え  
サッと混ぜ、皿に高く盛り付け上にスモークサーモンをのせる。  
さらにパスタのまわりにゆかいなまーれん草を飾り バジルを  
混ぜたオリーブ油を皿にたらすと 本格的な仕上げになる。



CD&Roのイラスト電子レンジ クッキング

# 2 キツネの目

取り合せ例 鯛の海鮮サラダ  
(カレパッチョ)  
豆腐のみそしる



材 料 (1人分)	
薄あげ	小さじ1枚
卵	1個
だししょう油	大さじ3
刻みねぎ	適量

## 作 り 方

薄あげは 大きいものなら2枚に切り 小さいものは  
端を切り落とし 中を開いて袋状にしておく

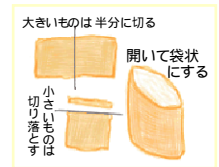
📌 薄あげが破れていると卵が  
吹き出てくるので注意してください。

小さじ 容器に卵を割って、黄身の2・3ヶ所を楊枝で  
突き刺して穴をあける。📌 穴をあけないと爆発します。  
袋状にした薄揚げの中に、卵を流し込み  
口の所を楊枝でとめる。

小鉢に 卵を入れたあげを立てたまま入れ、  
ふたをしてレンジ500Wで1分30秒加熱する。

📌 油であげるとカロリーは高くなりますが  
少しとしておいしいです。

楊枝を外し 2つに切って器に盛り だししょう油を  
少し濃い目の味に調節して かける。  
刻みねぎなどを天盛りにする。



CD&Roのイラスト電子レンジ クッキング