

MENU

～マグロパスタ（3人分）～

材料：オリーブオイル(100ml)、にんにく(生、適量)、塩(適量)、ブラックペッパー(適量)、唐辛子(適量)、料理酒(200ml)、マグロ赤身(150g)→今回はツナ缶、ミニトマト(1パック)、パスタ(500g)

- ・フライパンでオリーブオイルを熱し、半分に切ったニンニクを入れて炒めながら、パスタを茹でるためのお湯を沸かす。
- ・ニンニクにしっかり火が通ったら、ツナ(マグロ)、ブラックペッパー、唐辛子を加えてさらに炒める。
- ・ツナの色が濃くなってきたら、料理酒を加えてアルコールを飛ばし、半分に切ったミニトマトを入れて5分ほど炒める。
- ・お湯が沸いたら、たっぷりの塩を加えてパスタを入れる。
- ・パスタは固めに茹で、 tong でソースの入ったフライパンに移す。
- ・強火で加熱しながら、パスタの茹で汁を少しずつ混ぜ合わせれば、完成！

～玉ねぎのフリッタータ（3人分）～

材料：オリーブオイル(50ml)、塩(適量)、ブラックペッパー(適量)、鶏卵(4個)、紫玉ねぎ(1個)

- ・フライパンでオリーブオイルを熱し、みじん切りにした玉ねぎをきつね色になるまでじっくり炒める。
- ・卵をボウルに割り入れ、塩とブラックペッパーを加えてよく混ぜる。
- ・玉ねぎが茶色になったら、卵液を流し入れ、全体をよくかき混ぜながら火を通す。
- ・卵にしっかり火が入ったら、完成！