

# パルミジャーノ風味のレタス けんさきいかと具たくさん野菜のソース

## <材料>

けんさきいか	1はい
プチトマト	6コ
枝豆（さや付き）	120g
オクラ	4本
きゅうり	1/2本
赤パプリカ	1/4コ
アボカド	1/4コ
オリーブの実	7コ
レタス	1/2コ
バジルの葉（生）	適量
レモン汁	適量
パルメザンチーズ （パルミジャーノ）	適量
粗塩	適量
エキストラバージンオリーブ油	適量



## <作り方>

- 1 プチトマトは、へたを取り4等分に切る。
- 2 枝豆は、粗塩でもみ、沸騰した湯で3分ほどゆで、実を取り出す。
- 3 オクラも粗塩でもんでから、沸騰した湯で2分ほどゆで氷水に上げ、縦に半分に切ってから1センチ幅に切っておく。
- 4 きゅうりは、半分に切ったら縦に3等分し、1センチほどのさいの目に切ったらボールに入れ、粗塩2つまを加え混ぜ合わせておく。
- 5 赤パプリカは、1センチほどのさいの目に切る。
- 6 アボカドは、皮をむき4分の1を1センチほどのさいの目に切っておく。
- 7 1、2、3、4、5、6の野菜をボールに入れ、よく混ぜ合わせる。
- 8 オリーブの実を半分に切り7に加える。
- 9 けんさきいかは、足と内臓、皮を取り胴体をよく水洗いし、水分を拭き取ってから、胴体部分を開いて上下の硬い部分を取り除き、表面と裏に隠し包丁を入れひと口大に切る。
- 10 9をボールに入れ、塩をふたつまみ加えておく。
- 11 10にレモンの絞り汁とオリーブ油を加え、8に入れ混ぜ合わせる。
- 12 11にバジルを加え、軽く混ぜ器に盛る。
- 13 レタスは、半分を4等分に切り、ちぎってお皿に盛り付ける。  
オリーブ油とパルミジャーノをかけて出来上がり！

# ひき肉とアスパラガスのトマトソース パンネ

## <材料>

牛豚合びき肉	120g
トマト	1コ
プチトマト	6コ
グリーンアスパラガス	3本
パンネ	80g
アンチョビ(フィレ)	2枚
ローズマリー(生)	適量
オリーブ油	大さじ1
粗塩	3つまみ



## <作り方>

- 1 パンネは、2リットルの湯に3つまみの粗塩を入れゆでる。
- 2 トマトは、沸騰した湯にくぐらせ湯むきをし、1センチほどのさいの目に切っておく。
- 3 グリーンアスパラガスは、根もとの硬い皮をピーラーでむき斜めに3センチ幅で切っておく。
- 4 フライパンにオリーブ油を入れ、牛豚合びき肉を加え炒め粗塩3つまみとアンチョビを加え さらに炒める。
- 5 4のフライパンに、2のトマトと へたを取り半分に切ったプチトマトを入れ、さらに炒める。
- 6 トマトが煮崩れてきたら、パンネのゆで汁を50ミリリットルほど加えて煮る。
- 7 6のフライパンに、3のグリーンアスパラガスとゆで汁大さじ1加え1分ほど炒め、火を弱めたら、1のゆで上がったパンネも加え混ぜ合わせる。
- 6 ローズマリーを刻んで加え、味を整えたら器に盛って完成♪