

2 鮭のクリームパスタ

スパゲッティ 320g

【A】

ひと口大に切った甘塩鮭 2切れ
 小分けにしたブロッコリー 1/2房
 牛乳 400cc
 生クリーム 200cc
 スライスしたチーズ(ゴールドラベル) 40g

バター 大さじ1
 クレソン(パセリ) 適量
 塩・こしょう 適量

※およそ4人分の分量です。

- 1 フライパンにAの材料を入れて混ぜながら半量になるまで煮詰める。塩・こしょうで濃い目に味を調えて火を止める。
- 2 鍋にお湯を沸かして塩をひとつまみ入れ、スパゲッティを硬めに茹でる(標準より1分減らすと良い)。茹で上がったたらザルに上げ、水気を切る。
- 3 ①のフライパンに入れ、火をつける。ソースをスパゲッティにからめて仕上げにバターを入れる。
- 4 お皿に盛り付けて、クレソンまたはパセリを飾る。

3 赤・黄・緑のディップ

【赤】

チーズ(シルバーラベル) 20g
 ミニトマト 6個
 にんにく 1/2かけ
 オリーブオイル 大さじ3
 アンチョビ 1/2枚
 塩 少々

【黄】

チーズ(ゴールドラベル) 20g
 大豆の水煮 1/2カップ
 にんにく 1/2かけ
 白ゴマ 大さじ1
 牛乳 50cc
 ターメリック 小さじ1/3
 マヨネーズ 大さじ1
 塩 少々

【緑】

チーズ(マイルドラベル) 20g
 ヨーグルト 大さじ2
 色よく茹で、小房に分けた
 ブロッコリー 1/3房
 生クリーム 大さじ2
 塩 少々

- 1 チーズはスライスしておく。それぞれ材料をミキサーに入れ、全体が均一になるまで攪拌する。

