

R6.9. 7サタデークッキング

鮭ときのことたらこの冷製パスタ & 夏バテ回復！旬野菜のごまくるみソース

<準備>小鍋でゆで卵を10分以上茹でる。やかんに氷水を作る。蒸し器2台(IH)。フライパン4台(コンロ)。

<鮭ときのことたらこの冷製パスタ>

1人分

塩鮭	50g	パスタ	100g
酒	少々	塩	少々

まいたけ	1/10 株
しめじ	1/10 株
塩	小さじ 1/5
オリーブオイル	少々

A 明太子	約 10g
A 白だし	大 1/8
A 牛乳	100cc
A オリーブオイル	大 1/2
A 粉チーズ	大 1/2



B きざみのり	少々
B カットねぎ	少々
B 明太子	約 10g
B すだち	1/4~1/6 個

《下ごしらえ》

- ① 塩鮭に酒を振り、ふんわりラップをして、レンジで加熱(600W 約 3~4 分)。火が通ったことを確認して、骨を取り、身をほぐす。
- ② まいたけ・しめじはほぐし(しめじは石突きも取る)、弱火のフライパンに熱したオリーブオイルと塩で炒める。
- ③ すだちはくし切りにする。【清潔注意】
- ④ A(パスタソースのベース)を混ぜておく。【清潔注意】
- ⑤ パスタを茹でる。(フライパンに湯を沸かし、パスタと塩少々を入れる。)
- ⑥ ゆで時間に鮭、きのこ、A を混ぜてパスタソースを作る。量が足らなければ、牛乳を足す。【清潔注意】
- ⑦ ゆでたパスタを冷やす。方法:まず荒熱をとる(ザルに上げ流水で(1班は水道、1班はやかん))。次に締める(タライの氷水に浸ける)。最後に水気を切る(ザルに上げて振る)。【清潔注意】
- ⑧ パスタにパスタソースを絡めて皿に盛り付け、B のトッピングをする。完成。【清潔注意】

<旬野菜のごまくるみソース> 1人分

さつまいも	1/10 本	一口大
れんこん	1/20 パック	一口大
かぼちゃ	1/80 個	一口大
にんじん	1/10 本	一口大
ゆで卵	約 1 個	一口大

くるみ	約 15g
白ごま	大さじ 1/2
C きび砂糖	大さじ 1/4
C 赤みそ	大さじ 1/4
C 酒	大さじ 1
C 醤油	小さじ 1/4



《下ごしらえ》

- ① 野菜を切り、蒸し器で20分以上蒸す。串が通ればOK。
- ② ゆで卵の殻をむき、一口大に切る。(ステーキナイフでOK)
- ③ くるみをレンジで600W1分(ラップあり)加熱し、ポリ袋の中で砕いて粉にする。(麺棒や手でOK)
- ④ 白ごまをすり鉢でする。
- ⑤ C(ごまくるみソースのベース)を混ぜておく。
- ⑥ C とくるみの粉とすりごまをよく混ぜてごまくるみソースを作り、レンジのオートで加熱する(ラップあり)。
- ⑦ ゆで卵と蒸しあがった野菜を小鉢に盛り、温かいごまくるみソースをかける。完成。
(ナッツアレルギー、ごまアレルギーの人には、マヨネーズかポン酢があります)