

## ペペロンチーノ

### ■材 料(1人前)

- スパゲッティ:100g ●オリーブ油:大さじ1.5 ●『 Pastaベース』:大さじ1弱
- ニンニク:1かけ ●赤唐辛子:少々



### ■作り方

1. パスタをゆでる。
2. フライパンにオリーブ油と薄切りにしたニンニクを入れ、弱火に

かける。ニンニクがうすく色づいてきたら火を止め、ヘタと種を取った赤唐辛子を加える。

3. 次にゆでたてのパスタを加え全体に油がまわるように炒める。『 Pastaベース』を加え、強火で炒め合わせて出来上がり。

## ナポリタン

### ■材 料(1人前)

- スパゲッティ:100g ●オリーブ油:大さじ1強 ●『 Pastaベース』:大さじ2/3 (12g) ●ケチャップ:大さじ1.5 (25g) ●玉葱:1/4個 (45g) ●ハム:4枚 (30g) ●ピーマン:1/2コ(またはさやえんどう4~5枚)

### ■作り方

1. 玉葱・ハム・ピーマンを一口サイズに切る。
2. パスタをゆでる。
3. フライパンにオリーブ油を入れ、玉葱を炒める。しんなりしたらハム・ピーマンを加え炒める。
4. ③へゆでたてのパスタと『 Pastaベース』・ケチャップを加えて手早く炒め合わせて出来上がり。お好みで、レモン果汁、粉チーズ、パセリを加えてください。



## フーチャンの



パスタを生かす味の魔術師。  
絶妙の味をご賞味ください。

### お料理レシピ

PEPERONCINI  
NAPOLITAIN  
SEAFOOD  
SOUP SPAGHETTI  
ETC.

製造元: 木戸食品株式会社  
兵庫県明石市西新町1丁目17番5号  
<http://www.kido-foods.co.jp>

## チキンのトマトスパゲッティ

### ■材 料(1人前)

- スパゲッティ:100g ●オリーブ油:大さじ1
- 『 Pastaベース』:大さじ1弱 ●鶏モモ肉:80g ●カットトマト缶:1/3缶(130g)
- 玉葱:1/6個 ●ニンニク:1/3かけ

### ■作り方

1. 玉葱、ニンニク、をみじん切りにする。鶏肉は一口サイズに切る。
2. フライパンにオリーブ油とニンニクを入れ、弱火にかけ香りがたったら、鶏肉を入れて焼く。表面が焼けたら玉葱を加え、透き通るまで炒める。
3. ②のフライパンにカットトマトを加え5分ほど煮込み、『 Pastaベース』で味をつける。
4. ゆでたてのパスタをからめ、器に盛りお好みでパジル、粉チーズをふりかけて出来上がり。



## シーフードパスタ

### ■材 料(1人前)

- スパゲッティ:100g ●オリーブ油:大さじ1強 ●『 Pastaベース』:小さじ2+下味用小さじ1 ●アスパラガス:1~2本 ●シーフード(イカ、エビ、ホタテ):100g ●ニンニク:1かけ

### ■作り方

1. シーフードに『 Pastaベース』小さじ1で下味をつける。アスパラガスを一口サイズに切る。
2. パスタをゆで、ゆで上がる1分前にアスパラガスもゆでる。
3. フライパンにオリーブ油とみじん切りにしたニンニクを入れ弱火にかけ、香りがたったら、シーフードを炒める。
4. ゆでたてのパスタ、アスパラガスを加え、全体に混ぜ、『 Pastaベース』小さじ2で炒め合わせて出来上がり。お好みで、のり、唐辛子、バターを加えてください。

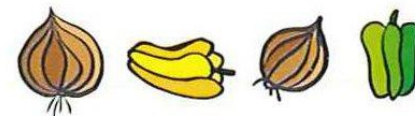
## ベーコンときのこのスープパスタ

### ■材 料(1人前)

- スパゲッティ:100g ●オリーブ油:大さじ1強 ●『 Pastaベース』:大さじ1.5 (25g) ●水:225cc ●玉葱:30g ●ベーコン:30g (2枚) ●マッシュルーム:2個 ●しめじ:50g (1/2パック) ●ホーレン草:1株 (20g) ●おろしニンニク:4g ●バター:5~10g ●黒胡椒(あらびき):少々

### ■作り方

1. 『 Pastaベース』と水を混ぜておく。
2. 玉葱は薄切りにし、ベーコン・マッシュルーム・しめじ・ホーレン草は一口サイズに切る。
3. パスタをゆでる。(パスタの表示の茹で時間より1分前がおすすです。) ゆで上がる直前にホーレン草もさっとゆでる。
4. フライパンにオリーブ油を入れ、玉葱・ベーコン・マッシュルーム・しめじを炒め、ゆでたてのパスタとホーレン草を入れ炒め合わせる。
5. ④へ、①とおろしニンニク・バターを加えて一煮たちさせ、器に盛り黒胡椒をふりかけて出来上がり。



## 青じそとツナの pasta

### ■材 料(1人前)

- スパゲッティ:100g ●オリーブ油:大さじ1強 ●『 Pastaベース』:大さじ1
- ツナ:45g ●青じそ:3枚

青じそは、千切りにして最後にトッピングする。注) ツナが有塩の場合は、『 Pastaベース』を控えめにしてください。



## 春 あさりと菜の花の Pasta



### ■材料(1人前)

●スパゲッティ:100g ●オリーブ油:大さじ1.5 ●「 Pastaベース」:大さじ1弱 ●あさり:150g ●菜の花:50g ●ニンニク:1かけ ●唐辛子:少々 ●白ワイン(日本酒でも可):50cc ●塩:少々

### ■作り方

- 1.あさはり、砂出ししよく洗う。菜の花は一口大の長さに切る。
- 2.パスタをゆで、ゆで上がる直前に菜の花もさっとゆでる。
- 3.フライパンにオリーブ油とみじん切りにしたニンニクを入れ弱火にかける。香りがたったら、唐辛子を入れる。
- 4.そこにあさりを入れ、白ワインをかけたふたをする。あさが開いたら「 Pastaベース」と塩少々で調味する。
- 5.ゆでたてのパスタと菜の花を加え、手早くからめて出来上がり。



## 夏 ミネストローネ

### ■材料(4人前)

●ショートパスタ(リボンや貝の形をしたもの):35g ●「 Pastaベース」:60cc ●ベーコン:45g(3枚) ●玉葱:1/2個 ●じゃがいも:1個 ●にんじん:1/3本 ●セロリ:1/3本 ●キャベツ:2~3枚 ●トマト(中):1個 ●ローレル:1枚 ●水:800cc ●塩こしょう:少々 ●パセリ:適宜 ●粉チーズ:適宜

### ■作り方

- 1.ベーコンを1cm幅、野菜を1cm角に切る。
- 2.鍋に水を入れ、沸騰後、ベーコン・野菜を入れ煮たてる。
- 3.野菜が少し柔らかくなったところでショートパスタ(乾燥)を加え、パスタのゆで時間分煮る。
- 4.「 Pastaベース」と塩こしょうで味を調べ、お好みでパセリと粉チーズを加えて出来上がり。

## 夏 冷製和風スープパスタ

### ■材料(1人前)

●スパゲッティ(細め):100g ●「<スープ> Pastaベース」:大さじ1+そうめんつゆ(ストレート):大さじ2+冷水:60cc

### ■作り方

パスタをゆで、冷水でしめる。水切りしたパスタに大根おろし、トマト、青じそ、糸かつおなどトッピングし、スープをかけて出来上がり。

## 夏 バジリコパスタ

### ■材料(1人前)

●スパゲッティ:100g ●オリーブ油:大さじ1強 ●「 Pastaベース」:大さじ1 ●おろしニンニク:4g ●バジル(生):10g(または乾燥バジル:1g) お好みにより、粉チーズ、松の実を加えてください。

## 秋 秋鮭ときのこのクリームパスタ



### ■材料(1人前)

●スパゲッティ:100g ●オリーブ油:大さじ1 ●「 Pastaベース」:大さじ1強(22g) ●鮭:50g ●しめじ:30g ●ホーレン草:20g ●ニンニク:1かけ ●牛乳:100cc ●生クリーム:100cc ●黒胡椒(あらびき):少々

### ■作り方

- 1.ニンニクはみじん切り、しめじ・鮭・ホーレン草は、一口大に切る。
- 2.パスタをゆではじめる。フライパンにオリーブ油を入れ、ニンニクを弱火で炒め香りを出し、しめじ・鮭を加え炒める。
- 3.そこへ生クリームを入れて軽く煮詰め、牛乳を入れ「 Pastaベース」で味をつける。
- 4.③のソースが出来上がったならホーレン草を入れ、火を通す。
- 5.ゆでたてのパスタをからめ、器に盛り黒胡椒をふりかけて出来上がり。

## 秋冬 豆乳鍋

### ■材料(2人前)

●鶏肉、キャベツ、しめじ、厚揚げ、玉葱、じゃがいも等 ●「<スープ> Pastaベース」:大さじ3+無調整豆乳:400cc ※最後にスパゲッティやうどんを加えてもおいしくいただけます。

## 冬 ミートソースパスタ



### ■材料(1人前)

●スパゲッティ:100g ●オリーブ油:大さじ1 ●「 Pastaベース」:大さじ1 ●合びきミンチ:100g ●カットトマト缶:1/3缶(130g) ●玉葱:1/4個 ●ニンニク:1かけ ●塩こしょう:少々 ●粉チーズ:大さじ2(または、とろけるチーズ2枚) ●パセリ:適宜

### ■作り方

- 1.玉葱・ニンニクをみじん切りにする。
- 2.フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて、弱火にかけ香りがたったら、玉葱・ミンチの順で炒める。
- 3.そこに、カットトマトと水50ccを加え、10分ほど弱火で煮る。
- 4.パスタをゆでる。
- 5.③に「 Pastaベース」を加え、塩こしょうで味を整えた後、チーズを加えて火を止める。
- 6.ゆでたてのパスタと⑤のミートソースを混ぜ合わせ、みじん切りにしたパセリをふって出来上がり。

