



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

## 1. ほうれん草ときのこのスープスパゲッティ

材 料 (5 人 分)	
スパゲティ (1.7mm)	100g
ほうれん草	1束
生シイタケ	4枚
タマネギ	100g (半個)
ベーコン	2枚
セロリ	50g
にんにく (みじん切り)	小さじ 1
赤唐辛子	1本
水	4 C
バター	大さじ 1
オリーブ油	大さじ 1
塩	小さじ 1
胡椒	少々

作 り 方	
1	ほうれん草は洗って 根本の太い部分には包丁で切れ目をいれておく。さっと茹でて水に取り3～4cmに切っておく。
2	生シイタケは3mm幅の織切り。ベーコンは3mm幅に切る。赤唐辛子は種をぬいて細かく切る。セロリは筋をとって短冊に切る。タマネギはみじん切り。
3	鍋にバター、オリーブ油を入れて熱し、にんにく、赤唐辛子を炒め、香りが出てきたら、ベーコンを加え、タマネギとともによく炒める。タマネギが透き通ってきたら、セロリ、シイタケを加え、水を入れて煮立てて、スパゲティを短かく折って入れる。
4	スパゲティが柔らかくなったらほうれん草を入れて、塩・胡椒をし、味を整える。

## 2. 根菜のサラダ

材 料 (5 人 分)	
れんこん	300g
ブロッコリー	1株
酢	大さじ 1
マヨネーズ	大さじ 6
生クリーム	大さじ 4
レモン汁	半個分
砂糖	小さじ 1
塩	少々

作 り 方	
1	れんこんは大きければ半分、細ければそのまま薄く切って酢水にさらし、さっと茹でて熱いうちに、酢・塩を絡める。
2	ブロッコリーは小房に分けて、色良く茹、塩少々をふっておく。
3	マヨネーズ、生クリーム、レモン汁、砂糖、塩を混ぜ合わせ①と②を和える。

### 3. 豚肉のディアブル風

#### 材 料 (5 人 分)

豚肩ロース {1枚100g}	5枚
塩	小さじ1/2
胡椒	少々
サラダ油	大さじ1
生パン粉	50g
バター	15g
溶き辛子	大さじ2
ウースターソース	大さじ2
ディアブルソース	
トマトソース	1C
バター	15g
タマネギ	1/2個
小麦粉	大さじ1
溶き辛子	小さじ1
ウースターソース	小さじ2
酢	小さじ2
パンネ	100g
トマトソース	
タマネギ	50g
オリーブ油	大さじ1
トマト水煮缶	1缶
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1

#### 作 り 方

- 1 豚肩ロースは筋切りをして、塩・胡椒を振ってフライパンに大さじ1の油を入れて両面を色良く焼く。
- 2 生パン粉をバターでよく炒めて（きつね色になるまで）おく。
- 3 豚肉が焼けたら皿に取り、溶き辛子、ウースターソースを混ぜあわせたものを塗り、上から炒めたパン粉を全体に散らす。
- 4 ディアブルソースを作る。肉を焼いたフライパンにバターを足し、タマネギを炒めよく炒まったら小麦粉をふりいれて、トマトソース、溶き辛子、ウースターソース、酢を入れて、少し煮詰める。熱々のディアブルソースを肉の上にかける。茹でたパンネを添える。