



人気のパスタにキッシュを添えて トマトとオリーブのパスタ

トマトを使った定番パスタ。ナポリ名物のマリナーソースのあっさりとした味わいが人気です。ほうれん草入りのキッシュとお揃いの食器を使っておしゃれなヘルシーランチに。

1. トマトとオリーブのパスタ (E198AL)
2. さつまいものサラダ (G195YD)
3. ほうれん草のキッシュ (E196AL)

1. トマトとオリーブのパスタ (E198AL)

【材料】：1人分

トマトソース	適量
トマト	40g
オリーブ（黒・緑）	3g
パスタ	140g
バジル	適量
オリーブオイル	適量
にんにく	適量
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ① トマトとオリーブを適当な大きさに切る。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ火にかける。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、パスタを塩茹でする。
- ④ ②にトマト、オリーブ、トマトソースを入れ、塩、こしょうで味を調えてソースを作る。
- ⑤ 茹で上がったパスタをフライパンに移しソースをからませる。
- ⑥ 器に盛り付け、バジルを飾る。

2. さつまいものサラダ (G195YD)

【材料】：1人分

さつまいも	24g
フリルレタス	2g
ベビーリーフ	1g
ドレッシング	3g

【作り方】

- ① さつまいもを1cm程の厚さに切り、茹でる。
- ② フリルレタス、ベビーリーフを皿に盛り付ける。
- ③ ②の上に①のさつまいもをのせ、上からフレンチドレッシングをかける。

3.ほうれん草のキッシュ (E196AL)

【材料】：1人分

ほうれん草	200g
タマネギ	60g
ベーコン	30g
チーズ	50g
卵	2個
生クリーム	カップ 1/2
ナツメグ	少々
小麦粉（打ち粉）	少々
バター	適量
塩	少々
こしょう	少々
冷凍パイシート	1枚
マスカット	1粒
ローズマリー	適量

【作り方】

- ①解凍したパイシートに打ち粉をふりながら、めん棒でのばし、型にはりつけ冷蔵庫に入れる。
- ②ほうれん草を茹でてざるにとり、冷まして水気を絞り、適当な大きさに切る。
- ③フライパンにバターを溶かし、適当な大きさに切ったベーコンとタマネギを塩・こしょうで炒める。
- ④②のパイシートの中に③を敷き、チーズを散らす。
- ⑤ボールに卵を溶き、生クリームを加えて混ぜ、塩・こしょう・ナツメグをふり、型に流す。
- ⑥200℃に温めたオーブンに入れて20～30分間焼く。
- ⑦型からはずし、適当な大きさに切り分け皿にローズマリーとマスカットを添える。