A close-up photograph of a white plate filled with spaghetti. The spaghetti is topped with green peas, finely chopped green herbs, and thin slices of browned onions. A silver fork with a black handle is placed on the right side of the plate. In the background, another plate of spaghetti is visible but out of focus.

# 2019 May Menu





マグロとアボカドのサラダ

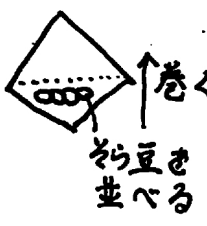


そら豆の春巻き

# マグロとアボカドのサラダ

材 料	作 り 方
マグロ(柵) 50g~200g 塩 各少々 こしょう) 各少々 アボカド 1個 グレプフルーツ 1個 (河内晩柑・美柑) みゆかん きゅうり 1本 オリーブオイル 2T 酢 1T (白バルサミコ酢) A グレプフルーツ果汁 2t 塩 各少々 こしょう) 各少々 ハチミツ 1/2t	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. マグロは柵のまま、塩、こしょうをふる。</li> <li>2. フライパンで、表面を焼き、角切りにする。(テフロン)</li> <li>3. アボカドは皮をむき、マグロと同じ大きさに切り、レモン汁をかける。</li> <li>4. きゅうりは縦にピーラーでスライスし、くるくると丸める。</li> <li>5. 盛りつけの器に、アボカド、マグロ、きゅうりを盛りつける。</li> <li>6. (A)を混ぜ合わせたドレッシングを回しかける。</li> </ol>

# そら豆の春巻き

材 料	作 り 方
10本分 (ミニ春巻き) そら豆 500g (さや付き) 塩 各少々 こしょう) 各少々 春巻きの皮 10枚 (ミニ春巻き) A 小麦粉 1T 水 1T弱 揚げ油	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. そら豆は、さやから出し、薄皮もむく。(黒い部分に包丁を入れる)</li> <li>2. 春巻きの皮に、そら豆を並べ、包み終わりの部分に(A)を塗り、しっかり止める。</li> <li>3. 170℃の揚げ油で、色がつくまで揚げる。</li> </ol> <div data-bbox="1356 1568 1564 1792" style="text-align: right;">  </div>





青じそのパスタ

# 青じそのパスタ

材 料	作 り 方
<p>(2人分)</p> <p>パスタ 140g (1.4mm)</p> <p>青じそ 10~12枚</p> <p>にんにく 2片</p> <p>塩昆布 5g</p> <p>わさび* 1t~2t (柚子こしょう)</p> <p>酒 1/2T</p> <p>オリーブオイル 2T (~3T)</p> <p>パスタの茹で汁 50ml</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 青じそは、みじん切りにする。</li> <li>2. にんにくは、芽を取り除き、スライスする。</li> <li>3. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、火にかける。</li> <li>4. 香りが立ったら、酒、わさびを加える。</li> <li>5. 塩昆布と、パスタの茹で汁を加え、混ぜ合わせる。</li> <li>6. 青じそを入れ混ぜたら、茹でたパスタを入れてからめるように、炒め合わせる。</li> <li>7. 器に盛りつける。</li> </ol>
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>パスタを茹でる際、塩の量は、1Lのお湯に塩1tにする。</p> </div>	<p>* わさびの量は、好みを調整する。</p>