

りょうりめい 料理名 シーフードミックスで1010ランチ)

ざいりょう 【材料】 (2) 人分 ※量もできるだけ、書いてください。

- シーフードミックス 300g
- ズッキーニ 1/2本
- しいたけ 2コ
- いんげん 5本
- にんにく 2コ
- ミニトマト 8コ
- パスタ 200g
- オリーブオイル 適量
- 塩・こしょう
- たがのつめ 適量

つくかた 【作り方】

- ① 電子レンジでパスタを茹でる。(15分)
- ② にんにくをスライスする。
- ③ 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ④ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れオイルに風味をつける。
- ⑤ ズッキーニ・しいたけ・いんげんを炒める。
- ⑥ シーフードミックス、ミニトマト入れ炒める。
- ⑦ 塩・こしょう・たがのつめで味を調える。
- ⑧ パスタができたなら、茹で汁少しとめんを入れる。
- ⑨ さっと和えたら出来上がり。



りょうり とくちょう くふう ところ 【料理の特徴や工夫した所】

シーフードミックスは、少しめすぎると
寝おのこ トマトもめすぎない方が
見た目がキレイです。

※ 考えるのは、一つの料理 (例: 白菜のごま和え 等) で、一食分の献立 (例: ごはん、牛乳、からあげ、白菜のごま和え、味噌汁 等) ではありません。

ホームページ等の掲載について、希望されない場合は○を付けてください。(希望しません)