

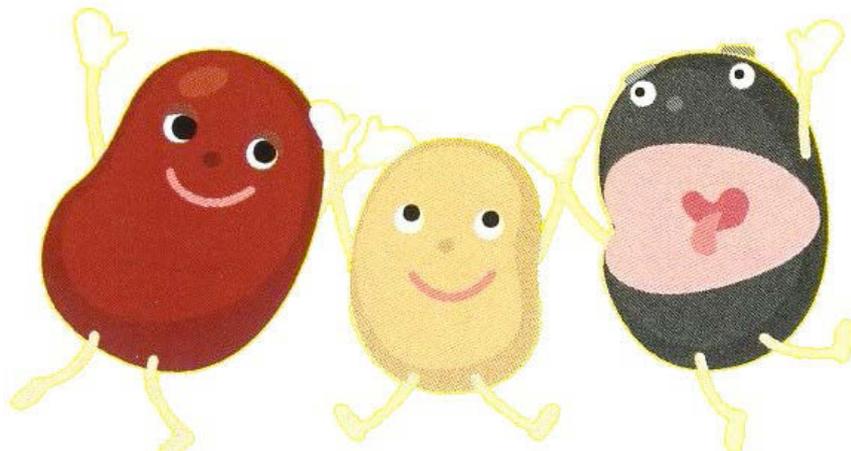
FOODING JAPAN



りょう り きょう しつ

お料理教室

わ しょくざい ようふう
和の食材で洋風にチャレンジ!



①こもち昆布のペペロンチーノ



ざいりょう 材料 (4人分)

『ふじっ子煮 こもち昆布』	60g
スパゲッティ	320g
赤唐辛子 (輪切り)	約1/2本分
にんにく	1片
オリーブ油	大さじ4
塩	適量



※お好みでイタリアンパセリや水菜を加えても！

※『こもち昆布』の量はお好みで加減してください！



つく かた 作り方

- ① たっぷりのお湯に塩を入れてスパゲッティをゆでる。
- ② にんにくは粗みじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油、赤唐辛子、にんにくを入れて焦がさないように弱火で炒める。
- ④ ①、『こもち昆布』を加えてからめる。(パサつく場合はゆで汁を加える)

② トマトとモッツアレラチーズのサラダ ～ふじっ子^こドレッシング～



ざいりょう ^{にんぶん}
材料 (4人分)

『ふじっ子^こ 小袋^{こぶくろ}(塩^{しお}こんぶ)』
オリーブ油^ゆ
トマト (中)^{ちゅう}
モッツアレラチーズ
ベビーリーフ (お好^{この}みの^{やさい}野菜)

おお
大さじ 1
おお
大さじ 3
こ
4 個
50 g
てきりょう
適量



つく かた
作り方

- ① 『ふじっ子^こ 小袋^{こぶくろ}(塩^{しお}こんぶ)』を包丁^{ほうちょう}で細^{こま}かく刻^{きざ}み、
オリーブ油^ゆと混^まぜておく。
※時間^{じかん}が経^たつほど味^{あじ}が馴^{なじ}染^じんでおいしくなります！
- ② トマトの中身^{なかみ}をくり抜^ぬき、さいの目^めに切^きる。
モッツアレラチーズも同^{おな}じよう^きに切^きる。
- ③ ①と②を混^まぜあ^あわせ、くり抜^ぬいたトマトにベビーリーフと
いっしょ^{いっしょ}も^もつ^つり付ける。

③ごぼうと^{まめ}豆の^{ふう}キッシュ風



ざいりょう ^{にんじん}
材料 (4人分)

『おかず^{ばたけ}畑 ^{まめ}ごぼうと豆のサラダ』

たまご
卵

ぎゅうにゅう
牛乳

こな
粉チーズ

こしょう

ミニトマト

ブロッコリー

ふくろ
1袋

こ
1個

おお
大さじ1

おお
大さじ1

しょうしょう
少々

こ
4個

てきりょう
適量



つく ^{かた}
作り方

- ① ミニトマトは^{はんぶん}半分に切り、ブロッコリーは^{したゆ}下茹でする。
- ② ^{たまご}卵はよく^と溶き、^{すべ}全ての^{ざいりょう}材料を^ま混ぜる
- ③ 230^ど°Cのオーブンで^{やく}約^{びん}10分^や焼く。

④おまめさん ココア^{まめ}豆・きなこ^{まめ}豆



ざいりょう
材料 (4人分)

『おまめさん ^{ちゃふくまめ}茶福豆』

1 / 2 ^{ふくろ}袋

『おまめさん ^{しろはなまめ}白花豆』

1 / 2 ^{ふくろ}袋

^{じゅん}純ココア・きなこ

^{てきりよう}適量



つく ^{かた}作り方

① ペーパータオルで『おまめさん ^{ちゃふくまめ}茶福豆・^{しろはなまめ}白花豆』の汁けを軽くふきとる。

② 『^{しろはなまめ}白花豆』にココアを、『^{ちゃふくまめ}茶福豆』にきなこをまぶす。

☆ビニール ^{ふくろ}袋 ^{なか}の中でまぶすと簡単 ^{かんたん}にできます。