



昼 食

# Lunch

— Pasta —

すぐ作れる、すごく美味しい！  
クイックランチの定番メニュー

## パスタ

あり合わせの食材でも手早く調理できるのがパスタの魅力。  
スパゲッティーニやカッペリーニ、ペンネなど、調理法や  
食材に合わせて、パスタの種類を  
選ぶのがポイントです。栄養バランスが偏らないように  
野菜をたっぷり使ってカロリーも控えましょう。

# 24

地中海の海の幸、山の幸を  
ひと皿でたっぷり召し上がれ

## ボンゴレロッソ



材 料 (2人分)

スパゲッティーニ	160g
アサリ (殻つき)	200g
トマト水煮缶	1/2 個
白ワイン	大さじ 3
ニンニク	1 片
唐辛子	1/2 本
オリーブオイル (調理用)	大さじ 2
オリーブオイル (仕上げ用)	小さじ 1
パセリ	少々

つくりかた

- ①アサリはヒタヒタの塩水に1時間ほどつけて砂抜きをしておく。ニンニクはつぶして皮と芯を取り除いておく。
- ②フライパンにニンニクと唐辛子、オリーブオイル (調理用) を入れて弱火にかけ、ニンニクの香りがたってきたら、アサリを加えて白ワインをふる。
- ③スパゲッティーニは規定の時間より1分ほど短く茹で、2のフライパンに加える。全体を絡めるようにして、皿に盛り、パセリの葉のみじん切りを散らす。



# 25

たとえるなら和風ジェノベーゼ。  
小松菜の新しい食べ方です

## 小松菜のグリーンパスタ

### 材料(2人分)

パスタ	160g
小松菜	1株
松の実かクルミ	30g
パルミジャーノレッジャーノチーズ	20g
オリーブオイル	大さじ4

### つくりかた

- ①小松菜は塩茹でし、一口大に切って松の実(もしくはクルミ)、削ったパルミジャーノレッジャーノチーズ、オリーブオイルと一緒にミキサーでなめらかに攪拌する。ボウルに入れておく。
- ②パスタは塩を加えたたっぷりの湯で規定の時間よりちょっと短めに茹であげ、1のボウルに加えて全体を和える。味見をして、塩コショウで調味。



# 26



ブロッコリーのビタミンは  
茹でずに炒めて効率よく吸収

## ブロッコリーと アンチョビのパスタ



### 材料(2人分)

スパゲッティーニ	160g
ブロッコリー	1株
アンチョビ	4枚
ニンニク	1片
オリーブオイル	大さじ3
塩コショウ	適量

### つくりかた

- ①ブロッコリーは小房に分け、アンチョビは軽く刻む。ニンニクは皮と芯を取り除き、潰しておく。
- ②フライパンにニンニクとブロッコリー、オリーブオイルを入れて弱火にかけ、じっくりと加熱する。
- ③たっぷりの湯に、ちょっと塩辛いぐらいの塩を入れ、スパゲッティーニには規定より1分マイナスした時間だけ茹でてアルデンテに仕上げる。
- ④ゆであがったスパゲッティーニには、おたま1杯分の茹で汁と一緒に2のフライパンに加え、中火で全体を絡めるように和える。味をみて、足りなければ塩コショウで調味。

# 27



梅は蜂蜜漬けか甘塩がベスト。  
さっぱり味の冷製パスタです  
大根と梅シソのパスタ



材料(2人分)	
スパゲッティーニ	160g
大根	80g
梅干し	4粒
シソ	6枚
オリーブオイル	大さじ3
塩	適量

### つくりかた

- ①大根は皮をむいて細切りに、梅シソは種を取り除いて軽くたたき、シソは千切りにしておく。オリーブオイルと一緒にボウルに入れて全体を混ぜておく。
- ②スパゲッティーニはちょっと辛めに塩を加えたたっぷりの湯で規定の時間通り芯がないように茹で、冷水にとってめる。水気をきって、①に加え、全体を和える。味を見て、足りなければ塩で調味。

# 28

甘みが濃いドライマトは  
和の乾物と相性がいいんです

## 海苔としらす干しと ドライマトのパスタ

材料(2人分)	
スパゲッティーニ	160g
しらす干し	60g
ドライマト	4枚
オリーブオイル	大さじ3
塩コショウ	適量
海苔	適量

### つくりかた

- ①ボウルにしらす干し、酢を入れたぬるま湯(分量外)で少し戻したドライマト(あれば)を刻んだもの、オリーブオイルを入れて混ぜる。
- ②スパゲッティーニは、ちょっと辛めに塩を加えたたっぷりの湯で規定の時間より少し短めに茹で、①のボウルに加えて全体を和える。味見をして足りなければ塩コショウで調味。器に盛って、海苔を散らす。



# 29

材料を切って和えるだけ。  
超簡単なのにおいしい!

## トマトの冷製パスタ



### 材料 (2人分)

スパゲッティーニ	160g
ミニトマト	12 個
玉ねぎ	1/4 個
ニンニク	1 片
オリーブオイル	大さじ 3
塩コショウ	適量
イタリアンパセリまたはバジル	適宜

### つくりかた

- ①ミニトマトはヘタをとって粗いみじん切りに、玉ねぎは皮をむいて細かいみじん切り、ニンニクは皮と芯を取り除いて潰しておく。スパゲッティーニ以外の全ての材料をボウルに入れて混ぜ、10分ほど冷蔵庫において味をなじませる。
- ②スパゲッティーニは規定の時間通り芯がないように茹で、冷水にとってしめる。水気をきって、①に加え、全体を和える。味を見て、足りなければ塩で調味。イタリアンパセリかバジルをそえる。

# 30

熱に弱いキャベツのビタミンを  
炒めずにそのまま吸収

## キャベツとツナのペンネ



### 材料 (2人分)

ペンネ	160g
キャベツ	大 2-3 枚 (80g)
ツナ (ノンオイル)	小 1 缶
オリーブオイル	大さじ 3
塩	少々
黒こしょう	少々

### つくりかた

- ①キャベツは千切りに、ツナは水気をきっておく。キャベツとツナをボウルに入れて、軽く塩をふってからオリーブオイルと混ぜておく。
- ②鍋に塩辛いくらいの塩を入れたたっぷりの湯を沸かし、ペンネを規定の時間よりも少し短めの時間で茹で上げる。
- ③茹であげたペンネを①に加えて黒こしょうを多めにけずりかけ、全体を和える。

