

スパニッシュアヒージョソース・ だしの旨味香る和風ドレッシングアレンジレシピ

アヒージョ大好きペパロンチーノ風



材料(2人分)

- ・シーフードミックス(冷凍) 小1袋(100g)
- ・ブロッコリー(冷凍) 5個
- ・ミニトマト 4個
- ・スパニッシュアヒージョソース 2袋
- ・オリーブオイル 大さじ1

作り方

- ①シーフードミックス、ブロッコリーは冷凍のままキレットに入れ、ミニトマト、スパニッシュアヒージョソース、オリーブオイルを加えたら火にかけ、材料に火が通ったら完成です。
※お好みでフランスパンをソースに浸してお召し上がりください。

キャベツとベーコンのパスタ



材料(1人分)

- ・スパゲティ(乾麺) 80g
- ・ブロックベーコン(拍子木切り) 30g
- ・キャベツ(ちぎる) 中2枚(30g)
- ・スパニッシュアヒージョソース 2袋
- ・パルメザンチーズ(粉) お好みで

作り方

- ①スパゲティを規定時間より少し短めに(1~2分短め)ゆでます。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、ベーコンを炒め、①、手でちぎったキャベツ、スパニッシュアヒージョソースを入れ炒めます。
- ③お好みでパルメザンチーズをかけ完成です。
※フライパンが焦げ付きやすい場合はサラダ油を少量ひき、ベーコンを炒めてください。

冷しゃぶサラダ



材料(1人分)

- ・ミックスサラダ 1/2袋
- ・豚肉(しゃぶしゃぶ用) 60g
- ・トマト(くし切り) 1/2個
- ・いりごま(白) 適量
- ・だしの旨み香る和風ドレッシング 1袋

作り方

- ①豚肉(しゃぶしゃぶ用)をボイルし、冷水中で冷やします。
- ②皿にミックスサラダを盛り、その上に①、トマトをのせます。
- ③だしの旨み香る和風ドレッシングをかけ、いりごまをちらして完成です。

コールスロー



材料(1人分)

- ・さば水煮(缶) 40g
- ・キャベツ(ちぎる) 1.5枚
- ・コーン(缶) 大さじ2
- ・だしの旨み香る和風ドレッシング 大さじ1

作り方

- ①キャベツは一口大にちぎり、塩一つまみ(分量外)をかけて軽く揉んでおきます。
- ②ボウルにさば水煮、コーン、水気を絞った①、だしの旨み香る和風ドレッシングを加えて混ぜます。
- ③皿に盛りつけて完成です。