



カロリー(1人分)

1,263kcal

塩分(1人分)

2.8g

※写真はイメージです。

材料(2人分)

[パスタ]

- 白清フーズ 青の洞窟
ボロネーゼ……………1箱
- オリーブオイル…大さじ1/2
- ミニトマト(ヘタをとり半分に切る)
……………4個
- ブロッコリー(小さめに切りレンジで
40秒加熱する)……………50g
- ショートパスタ(茹でておく)…80g
- モッツアレラチーズ
(2cmの角切り)……………1個

[ステーキ]

- 熟成牛 サーロインステーキ用
(アメリカ産)(焼く30分前に冷蔵庫から
出しておく)……………2枚
- 塩……………小さじ1/2
- 粗びき黒こしょう…小さじ1
- にんにく(薄切り)……………1片
- オリーブオイル…………大さじ1
- 赤ワイン…1/2カップ(100ml)

作り方

- ① ボロネーゼソースはステーキ用に大さじ4を取って別にしておく。
[パスタ]
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、トマトとブロッコリーを
加え炒め、①で残ったボロネーゼソースを加えて混ぜる。
- ③ ②が温まったらパスタを加えて和え、火を止め、
モッツアレラチーズを加える。
- [ステーキ]
- ④ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、にんにくが
きつね色になるまで弱火で炒めたらにんにくを取り出す。
- ⑤ ステーキ肉は焼く直前に塩・こしょうを振る。④のフライパンを
強火にし、ステーキ肉の片面を強火でしっかり焦げ目が
付くまで焼き、裏返して更に1分焼き、食べやすい大きさに
切って皿に盛り、にんにくを上飾る。
- ⑥ ⑤の肉汁が残ったフライパンに、赤ワイン①で別にしておいた
ソースを加えて温めステーキ肉にかけ、③を添える。

※裏返してからの焼き時間は、ウエルダンが好みなら約2分焼く。

※お子さまが召し上がるときはワインの量を調整してください。



カロリー(1人分)

747 kcal

塩分(1人分)

3.1 g

※写真はイメージです。

材料(2人分)

- バレンツ海ポイルずわいがに(常温で解凍しておく)・・・180g
- 日清フーズ マ・マー 密封チャック付結束スパゲティ1.6mm
(スパゲティは表示時間より1分ほど早くあげて、硬めに茹でる)・・・200g
- ほうれん草(茹でて幅3cmに切る)・・・・・・・・・・・・・・70g
- にんにく(みじん切り)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1片
- オリーブオイル・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- 日清フーズ 青の洞窟PREMIUM
魚介のカルボナーラ・・・・・・・・・・・・・・2箱
- 粗びき黒こしょう・・・・・・・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① かにはキッチンバサミなどを使って足と腹から身を取り出す。
- ② かにの殻はフライパンで乾煎りし、水300ml(分量外)を加えて中火で10～15分煮る。煮汁が半分くらいに煮詰まったら、殻を取り除いておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ中火で炒め、香りが出たら①のかにに身の2/3量・ほうれん草を加えて軽く炒め、カルボナーラソースを加えて混ぜる。
- ④ ③に②を加え、ざっと全体に和え、茹でたスパゲティを加えてさらに混ぜ、皿に盛り、とっておいたかに身を飾り、黒こしょうをふる。

パスタと一緒にどうぞ

材料(2~3人分)

- ブロッコリー(またはロマネスコ)
(一口大に切って、少し固めに塩茹で)……………1個
- かぶ(白)(茎を残し、6等分してから皮をむく)……………3個
- ルッコラ……………50g
(もしくはベビーリーフなど、お好みの緑色の野菜を用意する)

- にんにく(すりおろす)……………小さじ1/2
- アンチョビ(みじん切り)……………2枚
- 粗塩……………小さじ1/3
- オリーブオイル……………大さじ3
- マヨネーズ……………大さじ1
- はちみつ……………小さじ1

作り方

- ① ソースの材料をボウルに入れ、よく混ぜ器に盛る。
- ② 野菜をお皿全体に散らすように並べ、
①をつけながらいいただく。

カロリー(1人分)

225 kcal

塩分(1人分)

1.0 g

※写真はイメージです。