



## えびとアスパラガスの フライパングラタン

1人分 481kcal

"ゆで"と  
ソースを  
同時進行



### 材料(2人分)

マカロニ(早ゆで4分タイプ)	50g	*
冷凍むきえび	80g	
玉ねぎ	1/4個	
グリーンアスパラガス	2本	
パン粉	大さじ3	
にんにく(みじん切り)	1かけ分	
オリーブ油	小さじ1	
薄力粉	大さじ2	*
A [牛乳	400mL	
洋風スープの素(顆粒)	小さじ1	
ピザ用チーズ	100g	*
塩・こしょう	各少々	
片栗粉・パセリ(みじん切り)	各適量	

### 作り方

- 1 冷凍むきえびは解凍し、片栗粉をまぶして軽くもみ、流水で洗って水けをペーパータオルで拭き取る。玉ねぎは薄切りにし、アスパラガスは根元の皮とはかまをピーラーでむき、5cm長さの斜め切りにする。
- 2 フライパンにパン粉を入れて中火で熱し、焼き色がつくまでフライパンをゆすりながら加熱し、いったん取り出しておく。
- 3 同じフライパンに、にんにく、オリーブ油を入れて中火で熱し、香りがたってきたら、1を加えて炒める。玉ねぎがしんなりしたら薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまでさらに炒める。
- 4 3にAとマカロニを加えて混ぜ、ふつふつしてきたら弱火にして約5~6分煮る。塩・こしょうで味をととのえ、ピザ用チーズをかけ、ふたをしてチーズが溶けるまで加熱する。2のパン粉をかけ、パセリをふる。

## キャベツとしらすの ペペロンチーノ

1人分 351kcal

フライパンだけ  
あればOK!  
お手軽パスタ2品を  
ご紹介します



湯切り  
いらず  
でラクラク

### 材料(2人分)

スパゲッティ(早ゆで3分タイプ)	150g	*
キャベツ	100g	
しらす干し	40g	
オリーブ油	小さじ2	
にんにく(みじん切り)	1かけ分	
輪切り唐辛子	少々	
A [熱湯	400mL	
塩	小さじ1/2	
オリーブ油(仕上げ用)	小さじ1	
塩・こしょう	各少々	
パセリ(みじん切り)	適量	

### 作り方

- 1 キャベツは、ざく切りにする。スパゲッティはフライパンに入るように半分に折る。
- 2 フライパンにオリーブ油、にんにく、輪切り唐辛子を入れて中火で熱し、香りがたってきたら、A、スパゲッティ、しらす干しを加えて軽く混ぜ、キャベツをのせる。
- 3 沸騰した状態を保ちながら、約3分(袋の表示時間)ゆでる。
- 4 水分が残っていたら、強火にして水けを飛ばし、オリーブ油を回しかけ、塩・こしょうで味をととのえる。器に盛り、パセリをふる。

### 調理のコツ

早ゆでスパゲッティを使えば湯は少量でOK。加熱中はかき混ぜずに湯にスパゲッティがつかっている状態をキープすると均一にゆで上がる。



共済組合ホームページで、本紙バックナンバーの料理記事を集めたページをご覧ください！



※調理で使うフライパンはすべて直径20cmです。エネルギー量は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で算出しています。