彩り鮮やか!栄養いっぱいのさっぱりイタリアン

ホタテと青ねぎのパスタセット

ホタテと青ねぎのパスタ

322Kcal［1人分］

使用した鍋　フライパン 27.0cm

材料［2人分］

ホタテ貝柱	60g
青ねぎ	70g
プチトマト	6個(60g)
オリーブオイル	大さじ１強
にんにく(みじん切り)	1かけ(10g)
白ワイン	大さじ2
水	200cc
塩	ひとつまみ
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
スパゲティ(1.4mm)	100g
しょうゆ	小さじ1

調理手順

1. ホタテ貝柱は小さく切る。青ねぎは斜め細切りにして白い部分と青い部分にわける。プチトマトは４等分に切る。
2. ビタクラフトの鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火でにんにくがキツネ色になるまで炒める。青ねぎの白い部分とホタテ貝柱を入れてさっと炒め、しんなりしてきたらいったん取り出す。
3. [2]に白ワイン、分量の水、塩、コンソメ、スパゲティを半分に折って加えフタをして中火にする。蒸気が上がり、ベイパーシールがかかれば弱火にして途中パスタをほぐしながらメーカー指定時間茹でる。ほとんど水分がなくなりアルデンテに仕上がれば、青ねぎの青い部分、プチトマト、[2]で取り出した青ねぎの白い部分とホタテ貝柱を加え、しょうゆで味をととのえる。

とうがんとトマトの ヘルシー濃厚ポタージュ

82Kcal［1人分］

使用した鍋　片手ナベ 1.9L

材料［2人分］

とうがん	100g
じゃがいも	中1個(70g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
トマト	1個(200g)
水	50cc
固形ブイヨン	1個
ローリエ	1枚
豆乳	50cc
ホワイトペッパー	少々
パセリ(みじん切り)	大さじ1/2

調理手順

1. とうがん、じゃがいも、玉ねぎは皮をむいて薄切りにする。トマトはざく切りにする。
2. ビタクラフトの鍋に[1]、分量の水、固形ブイヨン、ローリエを入れてフタをして中火にかけ、蒸気が上がり、ベイパーシールがかかれば弱火にして１０分加熱する。柔らかくなればローリエを取り出し、ミキサーにかける。
3. [2]に豆乳とホワイトペッパーを加えて混ぜ、冷やしてパセリを散らす。

バターを使わない
にんじんのグラッセ

97Kcal［1人分］

使用した鍋　片手ナベ 1.9L

材料［2人分］

にんじん	1本(150g)
レモン	1/4個(15g)
【A】	
白ワイン	100cc
はちみつ	小さじ2
きび砂糖	大さじ1/2

※粗熱をとり、冷凍庫で冷やしてから食べるのもおすすめです。

調理手順

1. にんじんは皮をむいて１㎝幅の輪切りにする。レモンは薄く輪切りにする。
2. 鍋に【A】、[1]を入れてフタをして中火にかけ、蒸気が上がりベイパーシールがかかれば弱火にしてにんじんが柔らかくなるまで煮て、最後に中火で煮汁を煮詰める。

Copyright (c) 2013 VitaCraft Japan Ltd. All rights reserved.