

Happyガスで Cooking!!

保存版
228

7chにて毎月1回、好評放送中の上野ガスのお料理番組「HappyガスでCooking!!」。番組で作ったお料理のレシピを毎月このページでご紹介いたします。



おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

ここに掲載しているレシピは過去に放送したものです。

山本隆子先生の 楽うまLive

冷しゃぶ梅おろしパスタ

簡単お手軽に和風パスタはいかがですか？
野菜もたくさん食べられる、
とってもさっぱり夏におすすめのパスタです♪



冷しゃぶ梅おろしパスタ 材料 2人分

パスタ …………… 200g
しゃぶしゃぶ用豚肉 … 150g
大根 …………… 1/4本
お好きな野菜 …………… 適量
(水菜、みょうが、おくら、なす など)

大葉 …………… 5枚
塩 …………… 20g
オリーブオイル … 適量

＜梅ダレ＞
梅干(大) …………… 1～2個
みりん …………… 大さじ1.5
ポン酢 …………… 大さじ2
オリーブオイル … 大さじ1



作り方

- 鍋に湯を沸かし、豚肉を茹でる。
肉の色が変わったら氷水にとり、
冷やしておく。



- みりんを小鍋に入れ、火にかけてアルコールを飛ばし、冷ましておく。

- ナスを縦半分に切り、ガスコンロのグリルで焼く(約9分)。焼けたら縦に割いておく。



他の野菜も食べやすい大きさに
縦長に切る。大根はおろしておく。



- 梅ダレの材料を合わせる。

梅干しは種を取り除いて
細かく刻む。



- 大きめの鍋に水2リットルを沸かし、塩20gを入れる。
沸騰したらパスタを入れ、パスタの袋に表示の時間茹でる。茹であがったらザルにとり、水でサッと洗い冷やす。

パスタを茹でる時は、パスタ100gにつき水1リットル、
水1リットルにつき塩10gが基本です。

- パスタの水を切り、オリーブオイルをかけてほぐす。

- パスタを器に盛り、豚肉、大根おろし、野菜をのせ、梅ダレをかけて
出来上がり♪

コンロの【麺ゆで機能】について

コンロの麺ゆで機能とは、火力を自動調節して吹きこぼれを防ぎながら麺を茹で上げる機能です。オートメニュースイッチで簡単設定！ご自宅のコンロにこの機能がある方はぜひ使用してみてください。



11月の放送は… HappyガスでCooking! 全国学校給食の旅「コンコンコロケ」 をお送りします。

放送日：11月26日(日) 19:30 ～ 12月2日(土) 17:45

上野ガスのホームページで過去のレシピもご覧になれます。

<https://www.ueno-gas.co.jp>