

ハッピーガスで フックンギ!

保存版
(25)

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。

Let's Cooking!!



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。

これ、やってみてー! 吉原ひろこ先生のレシピシリーズ

しあわせ和風パスタ

身近でリーズナブルな価格の食材を使って、
ビタミン、ミネラル豊富な免疫力アップの和風パスタをご紹介します。
「しあわせ」のネーミングが鍵です!



しあわせ和風パスタ

材 料 2人分

スパゲティー …… 160g
(し)しめじ茸 …… 1/2株
(あ)青じそ …… 8枚
(わ)ワカメ …… 乾燥タイプ大さじ2
(せ)セサミ(ごま) …… 大さじ2

＜調味用ソース＞
しょうゆ …… 大さじ2
みりん …… 大さじ2
マヨネーズ …… 大さじ2

オリーブオイル …… 大さじ2
にんにく …… 1～2かけ
ブラックペッパー …… 適量
飾り用の青じそ …… 4枚



作り方

1、しめじは小房に分け、青じそは適当な大きさに切る。にんにくはみじん切りにし、乾燥わかめは水で戻して水気を切っておく。ゴマは手でひねっておく。



飾り用の青じそは細切りにして水にさらし、キッチンペーパーで水を絞ってふわっとさせておく。

2、調味用ソースを混ぜておく。



3、大きい鍋にたっぷりのお湯を沸かし、水の量の1%の塩を入れて、スパゲティーを袋の表記通りの時間で茹でる。



4、スパゲティーの茹で時間があと3分ぐらいになったらフライパンにオリーブオイルを入れてにんにくを炒め、にんにくの香りが立ってきたらしめじ、わかめを入れて火を通す。



青じそ、ゴマを入れて混ぜ、調味用ソースも入れて混ぜたらすぐに火を止める。

5、茹で上がったスパゲティーを入れ、少し混ぜたら再度火をつけ、さらに混ぜてソースを絡める。



6、器に盛り付け、ふわっとさせた青じそを飾る。
お好みでブラックペッパーを散らすと香りがより引き立つ。



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>