

## 小松菜と生姜のクリームパスタ

(材料2人分)

生姜	適量
小松菜	100g
スパゲティ	200g
オリーブオイル	大さじ1/2
鶏ひき肉	100g
生クリーム(植物性)	200cc
みそ	大さじ2
ブラックペッパー	少々

(作り方)

- ①小松菜は食べやすい大きさに切ります。  
生姜はみじん切りと細かい千切りにします。
- ②鍋にお湯を沸騰させ、塩とスパゲティを入れ、パッケージの表記通りにゆで、ザルにあげて水気を切ります。  
みそを加え、さらに炒め生クリームを入れます。小松菜を加えてひと煮立ちします。
- ③茹でたパスタを加え、クリームソースが全体になじんだら火を止め、器に盛り付け千切りの生姜と黒こしょうを散らしてできあがりです。



## レタスとニラのサラダ

※包丁を使わなくても作ることができます。

(材料)

レタス	1個
ニラ	2~3束
ごま油	大さじ2
塩	小さじ1/2
鶏がらスープの素	小さじ2/3
おろしにんにく	小さじ1
酢	大さじ1
糸唐辛子	適量
白ごま	大さじ1

(作り方)

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎります。  
ニラは調理ばさみで5mmの長さに切ります
- ②ボウルに塩・鶏がらスープの素・ごま油・おろしにんにく・酢を入れて混ぜます。
- ③そこにレタスとニラを加えてまぜ、最後に白ごま・糸唐辛子を加え、盛り付けます。



作り方YouTube →  
バックナンバーあり

