

うなんん スパイス **DE** 簡単♪ おいしい料理

いつもの料理に一工夫！
うなんんスパイスの
マイルドな辛味が
お酒に良く合い、
食も進みます。



季節の キッシュ



グラタン小皿2個分

冷凍パイシート…1枚

【(A)牛乳…30cc、生クリーム…30cc、とろけるチーズ適量、卵…1個、塩コショウ適量
顆粒コンソメ…小さじ1/2】カボチャ…50g、オクラ…1本、ソーセージ…1本、梅ピリサルサ適量

- ①パイシートを皿に敷き、フォークで穴をあけ、梅ピリサルサを塗り210℃に余熱したオーブンで15分焼く。
- ②カボチャを一口大に切りレンジで加熱し、ソーセージとオクラを適当な大きさに切り、それを炒め合わせて塩コショウをする。
- ③【A】を混ぜ合わせ、②を加え①に流し入れる。
- ④190℃のオーブンで20分～30分程度焼き色がつくまで加熱する。



器を小さくするとオーブントースターでも簡単に！焼き色を見ながら時間調節を。野菜は旬のもの、冷蔵庫の余りもので簡単にできる。

青とうがらし&ニンニクで あったかミルク鍋

アサリと野菜の
ピリ辛ミルク鍋



2人分

青とうがらし&ニンニク…小さじ1~2、アサリ…1パック、季節の野菜を適量
コショウ少々、バター…大さじ1、白ワイン…40cc、生クリーム…100cc、水…400cc、プチトマト適量

- ①アサリは白ワインをふりかけ電子レンジで加熱して貝を開いておく。
- ②鍋にバターと青とうがらし&ニンニクを入れ弱火にかけ、バターが泡立ったら塩コショウ・野菜と塩を1つまみ入れ中火でソテーする。
- ③1分後、生クリーム・水・アサリの汁を入れ、再沸騰したら味を調節して極弱火でふたをして5分蒸し煮し、アサリを入れ温める。
- ④プチトマトを入れて盛り付け完成。



青とうがらし&ニンニクはお好みで辛味を調節してください。
締めにとוגらしラーメン(麺のみ)を入れてアレンジ。

うなんん山椒

山椒の風味を
活かした和風パスタ

じゃこのりパスタ



2人分

スパゲティ…100g

八山椒岩のり佃煮…大さじ4、バター…5g

- ①スパゲティを茹でる。
- ②フライパンにバターを入れ、スパゲティ、八山椒岩のり佃煮を入れ軽く炒める。

男の料理
にもイケる。



パスタに八山椒岩のり佃煮をからめる程度でOK。鶏のもも肉などをカリカリにやいてのせても、おいしいです。

