

## 豚ひき肉とピリ辛 カポナータソース 2人前

### <使用食材>

うどん	180 g
赤パプリカ	1/2ケ
黄パプリカ	1/2ケ
タマネギ	1/4ケ
ナス	1/2本
豚ひき肉	50 g
トマト缶	150 g
トウガラシ	適量
ケチャップ	少々
ニンニク	2片
オリーブオイル	少々
白ワイン	少々
チーズ	少々
塩	少々
胡椒	少々

### <Let's Cooking>

#### ○豚ひき肉とピリ辛カポナータソース

- ① 野菜をうどんに絡みやすい大きさに切る。  
0.5cm~1cmくらいにします。
- ② 鍋に多めのオリーブオイルを入れて  
粉をしたナスを炒めます。  
そして、取り出します。
- ③ その鍋でトウガラシ、ニンニクの  
香りを出して野菜を入れ炒めていく。
- ④ 別のフライパンで塩をしたひき肉を炒め  
焦げ目をつけて香ばしくします。  
お肉を取り出してワインを入れ、  
旨味をとります。
- ⑤ ③の鍋の野菜に火が入ったら  
トマト缶、ケチャップを入れて煮る。  
その中にひき肉とワインを入れて  
煮込み、ナスを加えて味を整えます。
- ⑥ うどんを茹でて冷水でしめてから  
湯通しして、あたためて  
ソースと絡めて器に盛りましたら・・・

☆できあがり☆

## 冷麦の冷製カルボナーラ 2人前

### <使用食材>

冷麦	2人前
卵	2個
粉チーズ	40g
生クリーム	160ml
牛乳	150ml
めんつゆ	16g
ベーコン	70g
玉ねぎ	1/4ケ
ニンニク	少々
万能ねぎ	少々
ウニ	少々
塩	少々
黒胡椒	少々

### <Let's Cooking>

#### ○冷麦の冷製カルボナーラ

- ① 冷麦は茹でて冷やしておきます。  
玉ねぎはスライスにして、  
ベーコンは短冊切りにします。
- ② ボールに卵、チーズをよく混ぜて  
生クリームと牛乳を加えて混ぜます。
- ③ フライパンで玉ねぎ、ベーコンを炒めて  
ニンニクを加えて炒めて②のソースを  
加えて、人肌になったら火を止めます。
- ④ めんつゆを加えて冷やします。  
塩をして味を整えます。
- ⑤ 器に冷麦を盛り、ソースをかけて  
ウニと万能ねぎを飾り  
コショウをかけたら・・・

☆できあがり☆