

ふくや 明太子を使った料理教室

2012年8月9日塚原台公民館

◆ いか明太子 de パスタ ◆

～ハーフサイズ～

(1人分 約 169kcal)

【材料】10人分

パスタ	250g	塩	少々
いか明太子	175g	きざみのり	適宜
白ワイン	大1	マーガリン	40g



【準備】

マーガリンは室温でやわらかくしておく。

【作り方】

- ① ボウルにいか明太子・白ワイン、さらにマーガリンを加えてよくませる。
- ② 鍋にたっぷりのお湯をわかし、沸騰したら塩を加えてパスタをゆでる。
- ③ ゆであがったパスタは水気をきり、②に加えて全体をよく和える。
- ④ 器にもりつけ、きざみのりをちらして出来上がり！！

※ マーガリンは種類によって塩味が異なりますのでおこのみにあわせ調整してください。

◆ 豚しゃぶサラダ ◆

(1人分 約 211kcal)

【材料】10人分

ほぐした明太子	60g	豚肉しゃぶしゃぶ用	400g
もやし	2.5袋	貝割れ大根	2.5パック
A(牛乳 100cc すりごま 大3 薄口しょうゆ 大1 みりん 大3)			



【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切りさっと湯通ししておく。
- ② 貝割れ大根は洗って2~3cmの長さに切る。
- ③ もやしはひげをとってさっと湯通しし、ボウルに入れ貝割れとまぜておく。
- ④ Aの調味料とほぐした明太子を混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ⑤ 一人分ずつお皿に盛って食べる直前にドレッシングをかける。