

家で簡単★本格イタリアン



トトレシピ



今回レシピを教えてくれたのは、
平塚バル SOLE のオーナー
「トト」 さん

★本誌 7 ページ参照



爽やかな香りで疲労回復

生ハムと小海老の冷製パスタ ミントグレープフルーツ風味



- 【材料】（1人分）
- ・ カッペリーニ （0.9mm）
 - ・ エキストラバージンオイル （国産メーカーがおすすめ）
 - ・ 生ハム （4枚）
 - ・ 小海老 （7～8尾）
 - ・ グレープフルーツ （1/2 カット）
 - ・ ペパーミント （少量）
 - ・ 塩・こしょう （少々）



【調理器具】 ボウル・ Tongue・ ゴムベラなど

【作り方】

1. ソースを作ります。（A）
ボウルにエキストラバージンオイルと一口大にカットしたグレープフルーツ、ペパーミント、塩コショウでを入れゴムベラで軽く混ぜ合わせます。
★エキストラバージンオイルは国産メーカーがクセが無くおすすめです。
2. A のソースを冷蔵庫で冷やしておきます。
3. カッペリーニを茹でます。
★茹で時間は記載されている時間 + 1 分ぐらい。冷水でしめるので柔らかめに茹でます。
4. カッペリーニの茹で上がり時間の 1 分前に小海老も入れて一緒に茹でます。
5. カッペリーニと小海老を冷水でしめ、水気をよく切ります。（B）
6. A と B を合わせて味を調え、生ハムとミントを加え盛り付けをして出来上がりです。



グレープフルーツ
クエン酸が豊富で
疲労回復に◎



ペパーミント
爽やかな清涼感で
リフレッシュ！

