

夏野菜とベーコンの ごま醤油ガーリックスパゲティ



<材料（2人分）>

- スパゲティ … 200g
- オリーブオイル … 大さじ1
- ベーコン … 70g（拍子切り）
- ナス … 1本（しましまに皮をむいて半月切り）
- ピーマン … 2個（種を取り1cm幅に切る）
- シシトウ … 6本（根元を少し切って半分に）
- ミニトマト … 6個（半分に切る）
- 塩 … 適量
- 水 … 大さじ2
- おうちパスタ ごま醤油ガーリック … 大さじ4
- ピエトロ PATFUTTE フライドオニオン&ナッツ… 適量

ピエトロ×グッデイ×テレQ

<作り方Q>

1. 沸騰した湯に塩を入れスパゲティをゆでる（水2Lに対して塩16g）
2. フライパンにオリーブオイルを入れて加熱し、ベーコンを中火～弱火でじっくり炒める。
3. ナスを加えて塩をひとつまみ振り、しんなりするまで炒める。
4. ピーマン・シシトウを加えてさっと炒めて火を止める。
5. ミニトマト・水・「おうちパスタ ごま醤油ガーリック」を加え、軽く混ぜてソースを作る。
6. ゆであがったパスタをフライパンに入れて、軽く加熱しながらソースと絡める。
7. お皿に盛り付け、「ピエトロ PATFUTTE フライドオニオン&ナッツ」を散らして完成！

<Goodポイント>

ベーコンのうまみと香ばしさが
ごま醤油ガーリックと相性抜群！

彩り豊かな夏野菜で、食卓が華やかに！



白身魚のグリル&夏野菜のトマト煮

ピエトロ×グッデイ×テレQ

＜作り方🔍＞



＜材料（約2人分）＞

＜トマト煮用＞

- トマト … 中玉2個くらい(乱切り)
- ナス … 1本 (乱切り)
- ピーマン … 種ごと2個 (乱切り)
- オリーブオイル…大さじ1
- ニンニク … 5g (粗みじん切り)
- 料理酒 … 大さじ1
- ローズマリー (生) … 適量 (粗みじん切り)
- おうちパスタ トマトガーリック…大さじ2
- 塩 … 適量

＜白身魚グリル＞

- 白身魚 (タラなど) … 2枚
- 塩・こしょう … 少々
- 小麦粉 … 適量 (まぶす用)
- オリーブオイル … 大さじ1、適量(仕上げ用)
- バジルの葉 … 2枚 (仕上げ用)

1. ニンニク・ローズマリー・トマト・ナス・ピーマンを切る。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、ニンニクを弱火で香りが立つまで炒める。
3. ナス（皮を下）→ピーマンの順に加え軽く炒める。焼き色がついたら火を止める。
4. トマト・料理酒・「おうちパスタ トマトガーリック」を入れ全体になじませる。
5. 再び軽く炒めたらローズマリーを入れ、フタをして中火で5分煮ると夏野菜のトマト煮ソースの完成！
6. 白身魚に塩コショウを振り小麦粉を軽くまぶす。（骨があれば取り除く）
7. フライパンにオリーブオイルを加熱し魚を両面こんがり焼く。（皮もしっかり）
8. お皿に7の魚をのせ、5のソースをかける。
9. 仕上げにバジル・オリーブオイルをかけたら完成！

＜Good👍ポイント＞

ソースは魚にも肉にも合う！作り置きも◎

冷やしてもおいしい前菜に



夏野菜カレー

ピエトロ×グッデイ×テレQ



＜作り方🔍＞

1. 鶏もも肉を食べやすい大きさにカット。塩・クミンシード・カレー粉で下味をつける。
2. ナス・パプリカ・ズッキーニ・タマネギ・ミニトマトを切る。
3. フライパンにオリーブオイルを入れ中火で加熱し、鶏もも肉を加えて両面に軽く焼き色をつける。焼き色がついたら一旦取り出す。
4. 同じフライパンに野菜を入れて軽く焼き色をつける。焼き色がついたら火を止めて「おうちパスタ トマトガーリック」・カレー粉（味付け用）・水を加えて再度中火で加熱。
5. 4が沸騰したら3の鶏肉・おろし生姜・醤油を加えて5分煮込む。
6. お皿に、ご飯・5のカレーを盛り付け、ブラックペッパー・ゆで卵をトッピングしたら完成！

＜材料（約2人分）＞

- ミニトマト … 6個（半分に切る）
- ナス … 1本（乱切り）
- ズッキーニ … 1本（幅1.5cm程度の半月切り）
- パプリカ（黄）… 1／2個（乱切り）
- タマネギ … 1／4個（くし切り）
- 鶏もも肉 … 160g
- 塩 … 少々
- クミンシード … 少々
- カレー粉（下味用）… 少々
- オリーブオイル … 大さじ1
- カレー粉（味付け用）… 大さじ1
- おろし生姜 … 小さじ1
- 醤油 … 小さじ1
- ご飯（炊飯したもの）… 600g
- ゆで卵 … 2個
- ブラックペッパー … 少々
- おうちパスタ トマトガーリック … 大さじ3

＜Good👍ポイント＞

焼き色をつけた野菜・鶏肉の香ばしさ

おうちパスタ トマトガーリックでプロの味に！

