



⑦ パスタをゆで時間
の1分前にソースの
中に加える。からめながら
パスタに味をしみ込
めていく。火を消してから
バターとパセリを加える。

⑧ お皿にパスタを
盛り、具とソースを
移していく。
お皿の上に
ブラックペッパーを
かけて完成！

つけあわせにもう一品

Recipe 2
ベーコンとゴーヤと揚げナスの
彩りサラダマリネ



塩こしょうで味を整える

① ナスと油で素揚げする。
ゴーヤとレッドオニオンを
スライスしたら塩水にさらす。

② フライパンに①と火にかけ
香りが出たらベーコン、ゴーヤの
ツブを炒めておく。

③ ②にレッドオニオン、パセリ
を加え、①を加える。
全量を混ぜていく。

材料ナ (キャベツ1皿分)

- ・厚切りベーコン... 50g (くし切り)
- ・ナス... 1本 (2cm幅の輪切り)
- ・ゴーヤ... 1/2本 (うすくスライス)
- ・パセリ (青葉)... 各1/2コ (せんざい)
- ・レッドオニオン... 1/2コ (スライス)

(ドレッシング)

- ・オリーブ油... 大さじ2
- ・にんにくみじん切り... 1片
- ・酢... 大さじ1
- ・さとう... 大さじ1/2
- ・しょうゆ... 小さじ1
- ・塩... 適量
- ・こしょう... 適量

④ ボウルに
③と④を
混ぜておく。

⑤ ⑤に⑥の味を
みながら整えていく。

