

いかとトマトのバジル風味

材料（1人分）

いか	50g
トマト	40g
にんにく	2g
オリーブオイル	1g
塩	少々
こしょう	少々
白ワイン	2g
バジル粉末	少々

作り方

- ① いかは1cm位の輪切り、トマトはざく切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンを温め、オリーブオイルを入れてなじませ、にんにく、いか、トマト、白ワインを順に入れて炒める。
- ③ ②に火が通ったら、塩、こしょう、バジル粉末を加えて味を整える。

フライパンでさっと炒めて作ることができる一品です。トマトは生でも、トマト缶でもよいですし、バジルも粉末でも生のバジルでもよいでしょう。



コーンと胡瓜のチーズ和え

材料（1人分）

コーン（缶詰）	25g
きゅうり	20g
とろけるチーズ	10g
塩こしょう	少々

作り方

- ① 缶詰のコーンは蓋を開けて汁を切る。
- ② きゅうりは洗って1cm角に切る。
- ③ コーンときゅうりを合わせて塩こしょうをふる。
- ④ カップに③を入れてその上にとろけるチーズをのせる。レンジで30秒あたためる。チーズが溶けたら出来上がり。



夏のやさいの代表のきゅうり、生でも食べられるのですが少しレンジで加熱して違った食感を楽しみましょう。

