

冷凍レシピコンテスト 2020 優勝レシピ! ~アレンジ版



包丁・まな板ご無用!! 放置で美味しい!

茹でない腸活トマトパスタ!

- ・キノコは、冷凍することで、旨味が増します!
- ・トマトは、冷凍することで、短時間の加熱でも美味しくなります!
冷凍のよさが生きるこのキノコとトマトをメイン食材としたパスタが完成!!

そして、なんとパスタは茹でない!!

調理にかける手間と時間と生み出される旨味は、すべて冷凍にお任せ!

更に、たっぷりのキノコ類は、腸内の善玉菌のエサとなってくれるので、免疫力UPにも役立ちます!!

「超かんたん・超美味しいだけでなく、腸ヘルシー」な“一石三ちょう”のレシピです!

■材料 (1人分)

★パスタの素セット (冷凍)

乾燥パスタ(フジツリやペンネ)	80g
シメジ	1/4パック
マイタケ	1/4パック
エリンギ	1/4パック
ベーコン	40g
A	
カットトマト缶	1/4缶
甘酒	大さじ2
酒	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ2
塩	小さじ 1/2
ニンニク(チューブ)	1~2cm
水	150mL

オリーブオイル	大さじ1
生クリーム	大さじ1
パルメザンチーズ	大さじ1

※4袋分つくと、キノコ類もトマト缶もちょっさり使い切ることができますよ!

※お好みでAに「八丁味噌:小さじ1」を加えておくと、デミグラス風になります。

キノコ類は、冷凍することによって、細胞が壊れると酵素が働き、グアニル酸が増えて旨味が増します。

■作り方

★冷凍

(1)フリーザーバッグの中にAを全て入れて混ぜ合わせる。

(2)(1)に、パスタを加えて浸す。

(3)(2)に、ベーコン(ハサミで3~4cm幅にカット)、キノコ類(手やハサミで適当な大きさにカット)を加えて、空気を抜いて封を閉じる。

※1時間ほど置いてパスタに水分を吸わせてから冷凍する。



①★パスタの素セット(冷凍)をフリーザーバッグごと水に浸して解凍、もしくは冷蔵庫に移して解凍する。

②フライパンにオリーブオイルを熱して中火にし、解凍した①を加え、全体に火が通ったら(※)、生クリームとパルメザンチーズを加えて混ぜて、出来上がり。

※火が通ったかどうかは、パスタの色で判断します。生の時は、白っぽいのですが、火が通ると透明感が出ます。それが合図です。

