

タイトル ニシユタカのペペロンチーノ



材料 2人分

ニシユタカ 2個、ピーマン 1個

豚バラ 50g ニンニク 1かけ

鷹の爪、塩、こしょう、オリーブオイル

手順 1

ニシユタカは千切りして水に浸ける。ピーマンはたてに細切り。豚バラは、一口大に切り。ニンニクはスライスする。

手順 2

フライパンにオリーブオイルをひき、にニンニクと輪切りの唐辛子を入れ香りが出るまで軽く炒めてから、豚肉を加えて炒める。

手順 3

ニシユタカを加え、塩コショウで味付けし、ニシユタカに火が通ったらピーマンを入れて軽く炒める。

タイトル ニシユタカのたらこマヨ炒め



材料 2人分

ニシユタカ 2個 たらこ お好み

マヨネーズ お好み 万能ねぎ 適宜

焼きのり 適宜 塩コショウ サラダ油

手順 1

ニシユタカは千切りして水に浸ける。フライパンにサラダ油をしき、千切りにして水に浸けたニシユタカを炒め、塩コショウで味付けする。

手順 2

たらこを入れて混ぜるように炒める。

手順 3

フライパンを火から外し、マヨネーズを加えよく混ぜる。皿に盛りつけ、みじん切りにした万能ねぎと刻みのりをふりかけて、出来上がり。

タイトル ニシユタカとベーコンのチーズ焼き



材料 2人分

ニシユタカ 2個 ベーコン 2枚

とろけるチーズ 塩コショウ 醤油

オリーブオイル パセリ

手順 1

ニシユタカは千切りまたはスライスして水に浸ける。ベーコンは、一口大に切る。

手順 2

フライパンにオリーブオイルをひき、ニシユタカとベーコンを炒め、塩コショウと少量の醤油で味をつけ、耐熱皿に盛る。

手順 3

とろけるチーズを上に乗せて、オーブントースターでチーズが色づくまで焼き、仕上げにパセリのみじん切りをかけて完成。