

メニュー名

ゆず香るブロッコリーソースパスタ

学校名: 本郷 高等学校

氏名: 斉木 英二

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～

私からのメッセージ

毎日忙しくて大変な母に、感謝の気持ちを伝えたくて、作りました。食事の準備や洗濯などの家事だけでなく、仕事もしていて、自分が不自由なく生活できるのは母のおかげだと感じたので、その気持ちを伝えたいです。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
ブロッコリー	1コ	① パスタをゆでる。表示してある時間の1分前にあげる。 * パスタのゆで汁はおいておく ② ブロッコリーは小さめに切りゆでる。 少しはすぐにあげ、他はやわらかくなるまでゆで、フードプロセッサーにかけ、ペースト状にする。 ③ ベーコンを一口大に切り、しめじと炒める。しお、こしょうで味をつけておく。 ④ ブロッコリーのペーストと、ゆずこしょうをくわえ、味をととのえる。 ⑤ パスタと先にあげたブロッコリー、おたま一杯くらいのパスタのゆで汁をくわえ、少し火を通す。 ⑥ パプリカは細く切り、酢、オリーブオイル、砂糖でつけておく。
しめじ	1パック	
ベーコン	120g	
パスタ	180g	
しお	適量	
こしょう	適量	
ゆずこしょう	小さじ2	
パプリカ	赤・黄1/4ずつ	
酢	大さじ1	
オリーブオイル	大さじ1	
砂糖	小さじ1	