

メニュー名

成長の流れ

学校名: 富士見丘高等学校

氏名: Yさん

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

17年間私のことを育ててくれた親に感謝を込めて作りました。
私は小さい頃、ナポリタンが好きだったそうです。ですが今はアラビアータのような辛いものが好きです。そのため、メニュー名にあるようにパスタで私の成長を表しました。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
・野菜スティック きゅうり 人参 大根 セロリ マヨネーズ ゆずこしょう ・ナポリタン ピーマン 玉ねぎ ハム パスタ ケチャップ 塩 こしょう 油 にんにく ・アラビアータ トマト にんにく たかの爪 塩 こしょう オリーブ油 ペンネ オリーブ	1/2本 1/2本 1/4本 1/3本 大さじ3 小さじ1 1/2コ 1/4コ 1枚 1/2束 大さじ3 適量 適量 大さじ1 1/4かけら 1コ 1/4かけら 適量 適量 適量 大さじ2 50g 6コ	①野菜をそれぞれ縦長状に短冊切りにする。 ②マヨネーズとゆずこしょうを混ぜる。 ①ピーマン・ハムは細長切り、玉ねぎは薄切りにする。 ②フライパンに油・にんにく(みじん切り)を入れ炒める。 ③②に①を入れて炒める。しんなりしたらケチャップ・塩・こしょうで味を調える。パスタもゆでる。 ④パスタがゆだったら③に加えて、よく絡ませる。味を調える。 ①トマト・にんにくを細かく切る。 ②フライパンにオリーブ油・にんにく・たかの爪を入れ、炒める。同時にペンネをゆでる。 ③②にトマトを加え、塩・こしょうで味を調える。 ④ペンネがゆだったら③に加えてよく絡ませる。味を調える。 全てお皿に盛り付けて完成。	60分 ※調理時間は2名分を作る合計の調理時間