

おすすめレシピ

簡単!
おいしい!



隊員に
大人気のメニュー!

八雲スパゲッティ



材料 2人前

・スパゲッティ (乾麺) 200g
・合いびき肉 70g
・ほうれん草 1株
・ラッキョウ酢漬け 2, 3個
・オリーブオイル 大さじ1
・塩、こしょう 適量

太平洋ソース(デミソース)

・イカ 20g
・ホタテむき身 3個
・デミグラスソース (市販品) 60g
・ミートソース (市販品) 40g
・ハヤシルウ (市販品) 20g
・トマトケチャップ 70g
・顆粒コンソメ 10g
・バター 適量
・塩、こしょう 適量

日本海ソース(和介ソース)

・サケ切り身 20g
・タマネギ 1/2個
・クリームシチューの素 (市販品) 40g
・ピザ用チーズ 40g
・バター 10g
・牛乳 100ml
・生クリーム 小さじ4
・サラダ油 少々
・塩、こしょう 適量

作り方

太平洋ソース

1. ホタテは沸騰した湯1カップ(分量外)でさっと湯通しゆで汁はとっておく。バターを溶かしたフライパンに入れて炒めて、軽く塩、こしょうを振り、1個を細かく刻んでおく。
2. 鍋に1のホタテのゆで汁適量とデミグラスソースとミートソース、ハヤシルウ、顆粒コンソメを入れ、弱火で熱しながら混ぜる。
3. 2に皮を剥いて刻んだイカと1の刻んだホタテを加え、トマトケチャップ、塩、こしょうで味を調える。とろみが足りない場合は、水溶き片栗粉少々(分量外)を加える。

日本海ソース

1. フライパンにバターを溶かしみじん切りにしたタマネギを弱火で透き通るくらいまで炒める。
2. 牛乳を70ml加え、温まったらクリームシチューの素を加えて混ぜる。クリームシチューの素が溶けなかったら、水を適量(分量外)を加える。
3. 2に焼いて食べやすい大きさにほくしたサケと、チーズを加えて混ぜる。チーズが溶けたら、残りの牛乳と生クリーム、塩、こしょうで味を調える。とろみが足りなければ、水溶き片栗粉少々(分量外)を加える。

1. フライパンにオリーブオイルひき、ひき肉を炒めて軽く塩、こしょうを振る
2. ラッキョウを細かく刻む。
3. ほうれん草は適当な大きさに切り、さっとゆでて冷水にとり水分を絞り、細かく刻んでおく。
4. スパゲッティをゆでる。鍋にたっぷりの熱湯を沸かし、塩ひとつがみ(分量外)を加えて、くっつかないように表示時間とおりにゆで、湯切りしておく。
5. ボウルで3のほうれん草ペーストと4のスパゲッティを絡ませて山に見立てて器に盛りつける。

6. スパゲッティを中心に太平洋ソースと日本海ソースを混ぜられないようにかける。スパゲッティの上に、ひき肉、2のラッキョウの順に散らし、太平洋ソースの作り方1のホタテを1個ずつ載せる。

