



おいしいを
つくりましょ。

キウイフルーツとトマトの ペペロンチーノ



材料 (2人分)

- キウイフルーツ.....1個
- ベーコンスライス.....4枚
- ミニトマト.....4~5個
- ニンニク.....1片
- 鷹の爪.....1/2本
- オリーブ油.....大さじ2~3
- (A)塩.....少々
- (A)粗挽き黒コショウ.....少々
- (A)酒.....大さじ2
- (A)ゆで汁.....大さじ3
- スパゲッティ.....2束(200g)
- 塩(ゆでる用).....適量

~ 作り方 ~

- <事前準備>スパゲッティは塩を加えたたっぷりのお湯でゆでておきます。
- ①キウイフルーツはヘタの周りに切り込みを入れ、ヘタを回しながら芯と共に取り除きます。反対側は薄く切り落とします。皮をむいて縦半分に切り、断面を下にして7mm幅の半月切りにします。
 - ②ミニトマトはヘタを取り、半分に切ります。ベーコンスライスは1cm幅に切ります。ニンニクはスライス、鷹の爪は種を除いて小口切りにします。
 - ③フライパンにオリーブ油、ニンニク、鷹の爪を入れて弱火にかけます。香りが立ったらベーコン、キウイフルーツを加えて中火で軽く焼き色を付けます。ミニトマトとAを入れ、温まったらゆでておいたスパゲッティを加えて全体を馴染ませるように和えます。

Point

ベーコンとキウイフルーツを炒める際はあまり動かさず、温める程度に加熱します。(A)を加えたらフライパンを揺らすように動かすとソースが乳化し、スパゲッティにからまりやすくなります。

材料 (4人分)

- キウイフルーツ.....1個
- 鶏もも肉.....1枚
- (A)醤油.....大さじ1と1/2
- (A)砂糖.....小さじ2
- (A)酒.....大さじ1と1/2
- (A)おろしニンニク.....小さじ1/4
- 水.....100ml
- チンゲンサイ(添え).....1~2株

Point

キウイフルーツはすりおろしても、潰しても良いです。含まれる分解酵素が肉を軟らかくします。

~ 作り方 ~

- ①キウイフルーツは皮をむいて包丁で細かく叩きます。
- ②鶏もも肉は一口サイズに切ってボウルに入れ、①とAを加えてもみ込みます。ラップを表面に密着させ、冷蔵庫で30分程おきます。
- ③鍋に汁ごと②を入れ、水を加えて火にかけ、弱めの中火で煮ます。
- ④汁気がほとんどなくなったら、器にゆでて水気を絞ったチンゲンサイと共に盛り付けます。



鶏肉の キウイフルーツ煮