

今年も残りわずかになりました。みなさん年末・年始にご馳走を食べられることだと思いますが、毎日のおせち料理に飽きたらお手軽イタリアン料理はいかが!
2008最終号は、市販の缶詰やインスタントパックを使用した「M級グルメ情報」をご案内します。これらのメニューは、M副長が勤務していたパスタハウスのレシピと、カフェテリア店の時の随い料理レシピ（自己開発）をです。おいし過ぎてほっぺたが、落ちこちまうぞー! たぶん? いや、ひょっとしたら?

パスタソース 市販のパスタソースにひと工夫

ミートソース

- ①ミートソース缶詰
- ②干しシイタケ（枚数はお好みで）
前日から干しシイタケを、水に戻し、みじん切りする。
缶詰を鍋に空け、みじん切りのシイタケと戻し汁を入れて加熱。
*シイタケ戻し汁がポイント
茹で立てのパスタ（細麺）にかけて出来上がり。
お好みで、みじん切りのパセリを乗せ、生クリームを回しかける。



*個人的にはフライパンでミートソースとパスタを炒めて食べるのが好きだなあー。

たらこイカ

- ①たらこ生風味ソースパック
- ②生イカそうめん（刺身）
ボールに、たらこ生風味ソースとイカそうめん・昆布茶（有塩）を少々入れ、そこに茹で立てのパスタ入れ混ぜる。
*昆布茶がポイント
器にパスタを盛り付ける。
お好みで、刻み海苔を掛ける。明太子味もいけるぜ!



明太マヨ（明太イカマヨ）：たらこソースでもOKー!

- ①明太子味ソースパック
- ②マヨネーズ大さじ1と昆布茶（有塩）
*生イカそうめん（刺身）はお好みで。
ボールに、①と②を入れ混ぜて。そこに茹で立てのパスタ入れ混ぜる。
器にパスタを盛り付ける。
粗みじん切りにした大葉（青じそ）を散らすと風味がアップ!

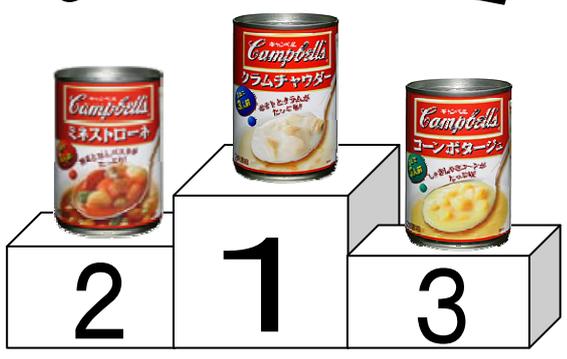


*市販のカルボナーラソースに、裏ごししたカボチャを加えるとコクに深みができるぞ!

イタリアン 伊国風雑煮 イタリアン変わり雑煮

1. クラムチャウダー雑煮（クラム餅）
 2. ミネストローネ雑煮（ミネ餅）
 3. コーンポタージュ雑煮（コンポタ餅）
- 今回は、缶詰（パック入りでも可）を使用、表記通りに作る。
餅を焼き、スープに入れる。
以上で出来上がり。
*ポイント：餅を入れると味が薄くなるので、ベースのスープを加熱する際に、塩を少々入れる。

おいしさの順位



外
M副長新聞
反応がない。みんな見てくれているんであろうか?!

2008.12.27
第9号

私は
チーム・マイナス6%です

謹賀新年

スカウト活動は牛のよだれ

関西には「高売は牛のよだれ」といふことわざがある。
高売は牛のよだれのように細く長く切れ目なく続けること、どうも戒めてある。

2009