

ささみの細麺パスタ梅あんかけ

本社から来る材料	1 人分	用意・発注する材料	1 人分
カップリーニ	40g		
大豆麺	20g	★水(ささみ用)	85g
手作りパスタソース	13.2g	★だしの素(ささみ用)	0.4g
下味付鶏ささみ	100g	水(あんかけ用)	150g
あんかけたれ	20.6g	●片栗粉	6g
こまつな	40g	●水	12g
あさりむき身	8g		
アスパラガス	25g		
冷凍厚揚げ	24g		
大葉	1/5 枚		
サラダ用合わせたれ	4.1g		



<作り方>

【ささみあんかけの準備】

- ①ささみは、袋の中の汁気を切り、★水と★だしの素で茹で火が通ったらゆで汁を切っておく
- ②こまつなは、さっと茹でて水気を切っておく
- ③鍋にあんかけのたれ・水を加え火にかけ、沸いたら●水溶き片栗粉でとろみをつけ、①ささみを加えておく

【その他の準備】

- ④厚揚げは、さっと茹でて油抜きをしておく
- ⑤大葉は、千切りにしておく
- ⑥鍋に水を沸かし、あさり・アスパラガスを茹でて水気を切り厚揚げ・あさり・アスパラガス・大葉・サラダ用合わせたれを混ぜ合わせて常温保管し、味をなじませておく

【パスタの準備：大豆麺の茹で時間 5 分、カップリーニの茹で時間 3 分一緒に茹でて OK です】

- ⑦たっぷりの水を沸かし、沸いたら大豆麺を加え、タイマー5分スタートし2分後、カップリーニを加えさらに茹で汁気を切っておく
- ⑧ボウルに2種の麺を入れて、パスタソースを加え混ぜ合わせて常温保管しておく

<盛り付け>

- ⑨写真を参考に、アスパラサラダを盛り付けその横にパスタ→ささみあんかけをかけ こまつなを添え提供する