

～ きのこマリネのピリ辛ペンネサラダ ～

【調理時間】 15 分

【材 料】(2人分)

- ・ しめじ 1パック
- ・ エリンギ 小5本
- ・ 胡瓜 1本
- ・ パプリカ 1/8個
- ・ トマト 中玉1個
- ・ 海老 8尾
- ・ 早ゆでペンネ(3分) 20g

ドレッシング

- ・ めんつゆ 小さじ2
- ・ 水 小さじ1
- ・ 酢 小さじ1と1/2
- ・ 豆板醤 小さじ1/2
- ・ 唐辛子 少々
- ・ 煎りゴマ 小さじ1
- ・ ゴマ油 小さじ2
- ・ 塩 少々
- ・ 昆布茶 小さじ1/4



【作り方】

- ① しめじは軸を取って割き、エリンギは輪切り、胡瓜は短冊切り、パプリカは太めに切り、トマトも細長い乱切りにします。
- ② シリコン容器にしめじ、エリンギ、パプリカを入れて 600W レンジで 2 分加熱、1 分蒸らします。
- ③ ボウルにドレッシングの材料を入れて混ぜます。
- ④ 粗熱が取れたきのことパプリカは水分を拭き取り、ボウルに入れてドレッシングに漬けておきます。
- ⑤ 鍋にお湯を沸かして、ペンネを表示通り茹でて残り 2 分前に海老を加えて茹でてざるにあげます。
- ⑥ ボウルにきゅうり、トマトを入れて混ぜ、粗熱が取れたペンネと海老を加えて混ぜます。

【考案者のコメント】

ピリ辛ペンネはお酒にピッタリ。