

へしこのパスタ<2人分>

材料 スパゲティー…………… 200g
へしこ(ほぐし身) …… 30g
にんにく(みじん切り) … 1かけら
赤とうがらし(輪切り) … 1本
オリーブ油…………… 大さじ2
パセリ(みじん切り) …… 少々



作り方

1. へしこは骨を取ってほぐしておく。
2. スパゲティーをゆで始める。
3. スパゲティーがゆであがる頃合をみて、フライパンにオリーブ油を入れ、ニンニク、トウガラシを加えて火にかけ炒め、香りが出てきたらへしこを加えてさっと炒める。
4. ゆで上がったスパゲティーを3に加えて混ぜ合わせ、器に盛りパセリのみじん切りを散らす。

へしこのサンドイッチ

材料 サンドイッチ用パン… 10枚
へしこ(ごく薄切り) …… 20枚
玉ねぎ(ごく薄切り) … 1/2個分
バルサミコ酢…………… 大さじ3
きゅうり…………… 1本
マヨネーズ…………… 適量
マスタード…………… 適量



作り方

1. へしこをごく薄くそぎ切りにして酢に漬けて塩気を抜いておく。(約30分～1時間)
2. 玉ねぎをごく薄い千切りにして、塩でもみさつとさらす。バルサミコ酢に漬ける。三杯酢につけても良い。
3. きゅうりは縦に薄く切って軽く塩をあててしんなりさせる。
4. マヨネーズにマスタードを混ぜたものをパンにぬり、きゅうり、玉ねぎ、へしこをはさむ。適当に切って盛り合わせる。

へしこピッツア

へしこピッツア<1枚分>

材料 へしこ…………… 50g
玉ねぎ…………… 1個
バジル…………… 少々
トマトソース…………… 100g
オリーブ油…………… 大さじ1



作り方

1. へしこは身をほぐして、オリーブ油をまぶしておく。
2. 玉ねぎは薄切りにする。
3. 生地にトマトソースを塗り玉ねぎをのせ、へしこを散らす。そのあとバジルをちぎって散らし焼く。

トマトソース<24cmのピッツア 5～6枚分>

材料 トマトの水煮缶…………… 2缶(800g)

作り方

1. 鍋にトマトの水煮を入れて手でつぶす。そのまま中火にかけて、分量の半分になるくらいまで煮詰め、好みで塩少々を加える。