

■スープがおいしいトマト鍋とお鍋あとのペスカトーレ（2人分）

【材料】

※スープ

鷹の爪 1本
みじん切りにんにく 1かけ分
オリーブオイル 大さじ1
カットトマト 1/2缶
トマトジュース（無塩） 1000ml
鶏がらスープ（顆粒） 小さじ2
アンチョビ 3枚
醤油 小さじ2
塩 適宜
黒コショウ 適宜

※具材

☆必ず入れた方がよい具材。

アサリ、イカ、出汁の出る白身魚（タイ、ホウボウ、メバルなど）

☆お好みで野菜、肉、お魚なんでもオッケーです。

野菜（キャベツ、白菜、ニンジン、きのこ、水菜、チンゲンサイなど）

肉（鶏肉、豚しゃぶしゃぶ肉、ソーセージ、ベーコンなど）

魚介（タラ切り身、イカ、あさり、えびなど）

※×（シメ）

パスタ 100g 半分に折ってスープの中に入れる。（ショートパスタでも可）

【作り方】

1. お好みの野菜を切って用意する。魚は、お湯で湯がいて臭みを取っておく。
2. 土鍋を弱火で軽く暖め、オリーブオイルを入れ、ニンニク、鷹の爪を焦がさない様に香りを出して、アンチョビを潰しながら炒める。
3. 香りが出たら、トマト缶を入れ軽く煮る。
4. トマトジュースを入れる。
5. 土鍋に蓋をして煮立つまで中火で温める。
6. 煮立ったら、鶏がらスープを入れ、醤油、塩、胡椒で味を調える。
7. 肉、魚介類を先に入れ、その後火の通りにくい物から入れていく。
8. 最後に残ったスープでパスタを茹でて下さい。味が足りなければ塩コショウで味をを調えて下さい。

■ポテトのクリスマスツリーサラダ

【道具】

太めのストロー

【材料】（高さ10cmくらいの2つ分）

じゃがいも1個

ゆで玉子 1個

マヨネーズ 適量

塩 適量

ブロッコリー 4房

スライスチーズ 2枚

コーン（缶詰め） 大さじ2

人参 1/2本

【作り方】

1. ジャガイモは茹で皮をむき、潰して、細かく切ったゆで玉子と混ぜ、マヨネーズで味をつける。
2. ポテトサラダをクリスマスツリーの形にする。
3. ブロッコリー、人参は蒸すか茹でる。チンしてもOK。
4. ブロッコリーは茎を手でちぎる。人参をストローで型抜きする。
5. チーズを半分に折って、星形に型抜きする。抜いた型2枚を軽く手で押してくっつけて1枚にする。
6. 1. にブロッコリーの茎以外の部分、型抜きした人参、コーンを軽くぐっと押し付けながら飾り付けしていく。
7. チーズ型の星を上に乗せる。