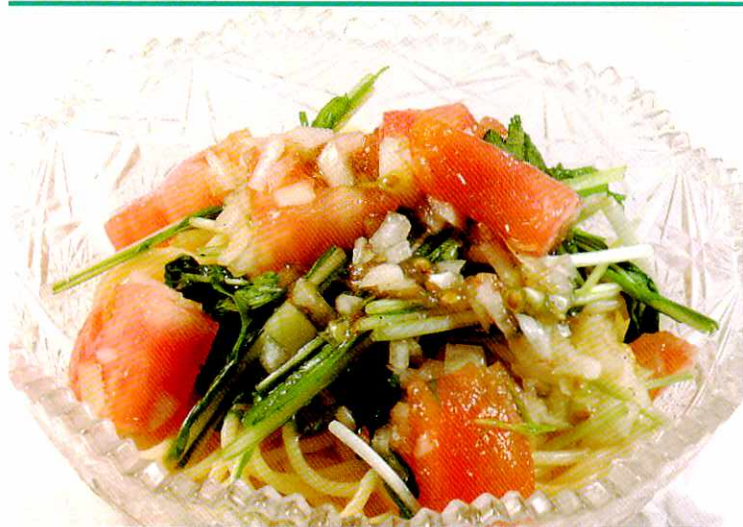


冷製パスタ



材料(2人分)	乾燥スパゲティ……………150g	[A]
	トマト……………1個	高砂の峰……………大さじ1
	玉ねぎ……………1/2個	穀物酢……………大さじ1/2強
	水菜……………1株	オリーブオイル…大さじ2
		醤油……………小さじ1
		塩……………小さじ2/3
		胡椒……………適宜

- 作り方
- ①スパゲティは表示時間通りにゆで、冷水に放して水気を切る。
 - ②トマトは湯むきして1cm厚さの食べやすい大きさに切る。玉ねぎはみじん切り、水菜は3cm長さに切って塩もみし、さっと水で洗う。
 - ③ボウルにAを全て入れ、よくかきまぜる。
 - ④③にトマトと玉ねぎを入れ、さらによくまぜる。
 - ⑤冷えたパスタを器に盛って水菜をのせ、④をかける。

焼きそば



材料(1人分)	豚こま切れ肉……………40g	高砂の峰……………大さじ4弱
	キャベツ……………1/2枚	焼きそば付属の調味料…1つ
	ニンジン……………1/8本	サラダ油……………適宜
	玉ねぎ……………1/4個	
	焼きそば(インスタント)…1つ	

- 作り方
- ①キャベツはざく切り、ニンジンは皮をむいて太めのせん切り、玉ねぎは皮をむいて薄切りにする。
 - ②フライパンに油をひき、豚肉を炒める。
 - ③豚肉に火が通ったら、玉ねぎ、ニンジンを加えて炒め、玉ねぎが透明になったらキャベツを加える。
 - ④全体に油がまわったら高砂の峰を入れ、フライパンをひと振りして麺をほくして入れる。
 - ⑤④に付属の調味料を加え、全体をまぜるように炒める。



インスタント食品も高砂の峰を加えるだけでまろやかな味に。