

『基本の絶品ぺぺたま』

おねこ



【材料】1人分

スパ 100g、湯 1.5ℓ、塩大1、オリーブ大2、にんにく 10g、唐辛子少々
スパのゆで汁 20 ml、めんつゆ小2

A 卵 3 個、粉チーズ大1、バター10g、パセリか長ネギ適量

【準備】

パセリはみじん切り、にんにくは薄切り、卵はボウルで溶く、粉チーズとバターを合わせる

【調理】

1. 鍋でスパゲッティをゆでる。時間は袋表記より 1 分短く。
2. フライパンににんにくとオリーブオイルを入れて中火で淡いきつね色になるまで炒めてとろ火に下げ、オイルの温度を少し冷ます。
3. とろ火のまま、輪切り唐辛子とスパゲッティのゆで汁を加える。
4. フライパンを揺すって、オイルとゆで汁が混ざり、とろみを出す。
5. スパを加え、めんつゆをまわしかけ火を止め卵を加えよく混ぜる。
6. 皿に盛り付け、刻みパセリ（小ねぎでも OK）を散らす。

『王道のペペロンチーノ』

梶谷シェフ



【材料】 1 人分

スパゲッティ 80g、イタリアンパセリ 適量、ニンニク 1 片、鷹の爪半分
オリーブオイル大 1、岩塩 1%

【準備】

にんにくスライス、鷹の爪ぶつ切り、イタリアンパセリ葉っぱを微塵切り

【調理】

1. フライパンにオリーブオイル、ニンニク、鷹の爪を入れる。
2. スパゲッティを茹でる。
3. ニンニクの香りが立つまで弱火で 2 分ほど加熱しイタリアンパセリとゆで汁大 2 を加える。
4. スパゲティを茹で表示の茹で時間よりも少し早めに上げ直接フライパンに入れ、弱火でスパゲッティにソースを絡めて完成。



【材料】 1 人分

パスタ 70g もやし 1/2 袋 たまご 1 個 チキンコンソメ小 1/2
醤油小 1 オリーブ大 1+小 2 ニンニク・唐辛子 少々
塩・こしょう 少々 塩 小さじ 1.5

【準備】

にんにくをスライス

【調理】

1. パスタを茹でる。茹で時間は表示より 1 分短くアルデンテ。
2. フライパンにオリーブとにんにくを入れ弱火でじっくり香りを出す。
3. もやしを入れ強めの中火でさっと炒め塩・こしょうで下味をつける。
軽く炒めたら、もやしを端に寄せ、オリーブ小 2 を入れて卵を入れスクランブルエッグ。
4. 茹で上がったパスタをフライパンに入れ、チキンコンソメ、
醤油で味付けで完成！



【材料】 2人分

〔パスタ〕 中力粉：200g めるま湯 100ml 塩 1g

〔ソース〕 オリーブ大3 レモン 1/2 個 塩・こしょう少々

【準備】

1. めるま湯に塩（1g）を入れておく。レモンは搾って果汁を用意する。ボウルに中力粉（200g）を入れ、中央にくぼみを作る。くぼみにめるま湯を少しずつ入れ、フォークで中心から少しずつ中力粉を崩し、内側から徐々に混ぜ合わせる。
2. 大きな塊ができないように、めるま湯は3回に分ける。
3. 水分と生地がなめらかになるまで、手のひらに体重をかけて押すように約5分こねる。目安は赤ちゃんの肌、生地を丸め、空気を抜いてラップで包み、常温で5分休ませる。再度5分こね、空気を抜いてラップに包み、常温で15分休ませる。
4. 生地をひも状に伸ばし、1cm 前後にカットして丸める。巻きすの上で丸めた生地をのせ、親指で潰しながら横に転がす。

【調理】

1. 鍋に湯を沸かし塩 1%を加えパスタを3分茹でる。
目安は、パスタが浮いて1分。
2. フライパンにオリーブオイル（大さじ3）とレモン汁を入れ、ゆでたパスタを加えて中火で加熱する。
3. 木べらで混ぜながらソースがとろっとするまで2分ほど加熱し、塩・こしょうで味を調える。
4. 器に盛り、こしょうをふり、残ったレモンの皮をすりおろして香りづけして完成！

『鶏肉の濃厚クリームパスタ』

NHK

あしたが変わるトリセツショー



【材料】 2人分

パスタ 200g 水 500ml オリーブ大1 にんにく小2 鶏もも 160g
エリンギ 60g 牛乳 300ml ほうれんそう 60g 塩小1 黒こしょう適量

【準備】

鶏もも肉は2cm角、エリンギとほうれんそうは5cmに切る。

【調理】

1. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて中火にかける。
香りが立ったら鶏もも肉とエリンギを加えて炒める。
2. 鶏肉に焼き色がついたら水 500ml と半分に折った パスタを
加え、強火にしてふたをする。
※パスタは半分に折ったほうがくっつきにくい。
3. 沸騰したらふたを開けてパスタを軽く混ぜ、再びふたをして
7分加熱する。
4. ふたを開けて牛乳 300ml を加え、再びふたをする。
5. 再度沸騰してきたら塩小1を加え、軽くとろみがつくまで
5分ほど加熱する。
6. 焦げつかないように時々フライパンのふちに沿って大きく混ぜる。
7. ほうれんそうを加えてさっと混ぜたら器に盛り、
好みに黒こしょうをふって完成！



【材料】 2人分

パスタ 200g 水 700cc オリーブオイル大2 にんにく小2
ベーコン薄切り 60g ほうれんそう 60g エリンギ・しめじ 150g
しょうゆ大2

【調理】

1. ベーコン 1cm 幅、ほうれんそう 5cm、エリンギは 5cm の薄切り、しめじは、石づきを除いて小房に分ける。
2. フライパンに、オリーブオイルとにんにくを入れ中火にかける。
3. 香りがたったら、ベーコン、エリンギ、しめじを加えてしんなりするまで炒める。
4. 水と折ったパスタを加えて強火にし、ふたをする。
5. 沸騰してきたらふたを開け、パスタを軽く混ぜ、再びふたをして袋に記載の時間、強火で加熱する。
6. ふたを開け、ほうれんそうとしょうゆを加え、1 分ほど大きくかき混ぜながら水分を飛ばせば完成♪



【材料】 2人分

パスタ 200g 水 600cc トマト 300g(中玉 2個) 塩、砂糖小 1.5
オリーブオイル適量 にんにく小 2 バジル生適宜

【調理】

1. トマトは 1cm 角に切り、ボウルに切ったトマト・塩・砂糖を入れ、軽く混ぜ下味を付ける。
2. フライパンにオリーブオイル(大さじ 2)と、みじん切りにしたにんにくを入れて、中火にかける
3. 香りが立ったら水と半分に折ったパスタを加え強火にし蓋をする。
4. 沸騰してきたらふたを開け、パスタを軽く混ぜ、再びふたをして記載の時間加熱する。
5. ふたを開け、下味をつけたトマトを加え、大きく 2 分半かき混ぜ、水分を飛ばしていく。
※塩分は後から入れるのがトリセツ流のポイント♪
塩分を早く入れるとパスタが硬くなりやすい。
6. とろみがついたら、オリーブオイル大 2 を加え風味を付ける。
7. 器に盛り、好みでバジルをのせて完成♪

『三國流ナポリタン』



【材料】

パスタ 100g 生ハム（熟成） 3枚 玉ねぎ 1/2個 ピーマン大1個
ミニトマト 7個 ケチャップ 45g マヨネーズ 15g 無塩バター10g
パスタの茹で汁 スプーン 10杯 オリーブ大1 タバスコ 好み

【準備】

- ・パスタを茹で（水1リットルに塩10g）、生ハムは大きくカット
- ・玉ねぎは薄切り、ピーマンは輪切り

【作り方】

- 1.フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、生ハム、ミニトマトの順に炒める。
- 2.ケチャップとパスタの茹で汁を加えて、全体を合わせる。
- 3.ピーマンを加えて、軽く和える。
- 4.パスタの茹で汁で濃度を調整し、マヨネーズ、バターを加える。
- 5.火を止め、パスタを加えて絡め、ボナペティ！

☆世界一旨いワンパンナポリタン☆

【ズボラ料理人】



【材料】1人前

パスタ：100g 玉ねぎ：1/4 ウィンナー：3本 ピーマン：1個
しめじ：1/4 ニンニクチューブ：2cm オリーブオイル：大1
無塩バター：10g 顆粒コンソメ：小1 ケチャップ：大3
中濃ソース：小1 水400ml ケチャップ(後入れ)：大1
粉チーズ ブラックペッパー パセリ：各適量

【準備】

玉ねぎは串切り、ピーマン縦斬り、しめじバラバラ、
ウィンナー斜め切り

【作り方】

1. フライパンに油を引き玉ねぎ、ウィンナー、しめじ、
ピーマンの順で炒める。
2. 具材が炒まったら端に寄せ空気でケチャップ大3を炒める。
3. 炒めたケチャップを具材に回し更に炒める。
4. フライパンに水400mlとコンソメを入れ沸かしてパスタを入れる。
5. 蓋をして規定の時間でパスタを茹で。
6. 茹で上がりにバターとケチャップを追加して少し炒める。
7. 皿に盛り付け粉チーズ、ブラック、パセリをかけて完成♪

☆スパゲッティ・ポモドーロ☆ 【笠原流】



【材料 1 人前】

スパゲッティ 100g、 トマト 1 個、トマト缶 1/4 缶、ニンニク 2 片
オリーブオイル大 1、岩塩 1 %、パルメザンチーズ 適量

【準備】

トマトを 10 秒茹で、氷水して湯むき、小さい角切り
ニンニクは薄くスライス

【作り方】

1. 沸かしたお湯に 1%の岩塩を入れ溶かしスパゲッティを
表示時間より 30 秒短く茹でる。
2. フライパンにニンニク、オリーブで入れ弱火で 2 分炒める。
3. トマトを加え、潰しながら 1 分ほど炒める。
4. トマト缶を加え、3 分ほど煮込む。
5. スパゲッティを鍋からフライパンに移し強火で和える。
6. 器に盛って、好みでチーズをかけて完成♡

♡生クリーム不要きのこのクリームパスタ♡ Mizuki



【材料 2 人分】

パスタ 160g ベーコン 2 枚 しめじ 1 袋 エリンギ 2 本 玉ねぎ 1/4 個
バター大 1 薄力粉大 1.5 塩こしょう少々
A 牛乳 300ml 粉チーズ大 1.5 コンソメ大 1/2

【準備】

ベーコンは 1cm、しめじほぐす、エリンギは斜め 8mm 幅に、
玉ねぎ薄切り、パスタ表示時間より 1 分短く塩茹で水を切る。

【作り方】

1. バターを中火で熱したフライパンで、ベーコン、しめじ、エリンギ
玉ねぎを炒めて塩こしょうを振る。きのこがしんなりしたら
薄力粉を加え、更に 1 分炒める。
2. A を加え、混ぜながら加熱し、軽くとろみがついたらパスタを
加えて手早く混ぜ器に持ってパセリで完成♪

《ポイント》

◆工程 2 では軽くとろみがついたらパスタを加えて下さい♪

♡レンチンミートソースパスタ♡ Mizuki



【材料 2 人分】

パスタ 180g 粉チーズ適量

A 合びき肉 150g 玉ねぎ 1/4 個 ケチャ大 3 水・ウスター大 2
焼肉のタレ大 1 コンソメ・薄力粉小 1/2

【準備】

・玉ねぎはみじん切り。

【作り方】

1. 耐熱ボウルに A を入れてよく混ぜる。ふんわりラップして、600W のレンジで 4 分加熱する。一旦取り出して混ぜ、今度はラップなしで更に 3 分加熱し混ぜる。
2. パスタを塩茹でし水気を切り、器に盛って 1 をかける。
お好みで粉チーズを振って召し上がれ！

ワンポットミートソースパスタ Mizuki



【材料 2 人分】

パスタ(分もの)...200g 挽き肉...150g 玉ねぎ 1/2 個 にんにく 1 かけ
オリーブ油大 2
タレ カットトマト 400g 水 300ml ケチャップ大 2 コンソメ小 1
塩こしょう...少々
パセリ(みじん切り)・粉チーズ...各適量

【準備】

・玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。

【作り方】

1. フライパンにオリーブ油、ひき肉・玉ねぎ・にんにくを炒める。
2. パスタを半分に折って入れ、タレを混ぜる。煮立ったら蓋をし、弱めの中火で 8 分煮る(途中 2 回程混ぜる)。
3. 蓋を取り、中火で汁気が少なくなるまで炒め煮し、塩こしょうで味を調える。器に盛り、パセリと粉チーズを振る。

《ポイント》

◆パスタをほぐすように途中で 2 回くらい混ぜてください！

♡ひき肉・トマト・チーズパスタ♡ Mizuki



【材料 2 人分】

挽き肉 150g トマト 2 個 オリーブ小 1 ピザチーズ 60g
パスタ 160 g パセリ適量
タレ ケチャップ大 2 中濃ソース大 1 砂糖・コンソメ小 1/2

【準備】

- ・トマトは一口大に切る、ソースを合わせておく。
- ・パスタは塩を入れて時間通りに茹でる

【作り方】

1. フライパンにオリーブ油を中火で熱し、ひき肉を炒める。
火が通ったらトマトも加えてさっと炒める。
2. タレを加え煮からめ、仕上げにチーズを加えてざっと混ぜる。
3. 器に 3 とパスタを盛り合わせ、パセリを振る。

《ポイント》

◆トマトは硬めを、ごはんにも合います♪

ケチャップで！ミートソース Mizuki



【材料 2 人分】

パスタ 160g 挽き肉 150g 玉ねぎ 1/4 個 きのこ 100g

オリーブ小 2 薄力粉大 1/2

タレ 水 200ml ケチャップ大 4 ウスターソース小 1 コンソメ小 1/2

【準備】

- ・玉ねぎはみじん切り、きのこは細かめに切る。
- ・パスタは塩を入れて時間通りに茹でる

【作り方】

1. フライパンにオリーブ油を中火で熱し、ひき肉・玉ねぎ・きのこを炒める。火が通ったら薄力粉を加え、更に 1 分炒める。
2. タレを加え、混ぜながらとろみが付くまで 5～6 分煮込む。
パスタにかけて召し上がれ！

《ポイント》

- ◆きのこの種類はお好みで OK！しめじとマッシュルームを使用！
- ◆薄力粉は粉っぽさがなくなるまで 1 分間炒めてください！
- ◆ウスターソースがなければ中濃ソースやとんかつソースで！

らくらく！キャベツ麺つゆパスタ Mizuki



【材料 2 人分】

パスタ 160g キャベツ 1/5 個 (200g) ツナ 1 缶 仕上げの黒胡椒
A 麺つゆ大 3 有塩バター15g 塩・胡椒少々

【準備】

- ・キャベツはざく切り、ツナは軽く油を切る。

【作り方】

1. フライパンに湯を沸かして塩を加え、パスタを表示時間通りに茹でる。
2. 茹で上がる 2 分前にキャベツを加えて茹でる。
3. 2 の湯を切ってフライパンに戻し、ツナと A を加えて和える。
4. 器に盛り、粗挽き黒こしょうを振る。

※ブロッコリーや好みのキノコでも OK、バターは有塩バター。

革命、概念変わる、絶品！えのきパスタ ファビオ飯



【材料】

スパゲッティ 90g えのき半分 ニンニク 1個 大葉 4g 唐辛子 1本
塩・胡椒小 白だし小 1 水 60ml オリーブ大 2 無塩バター10g

【作り方】

1. えのきは土を切り、塊はソテー用、茎は1cmに切る
2. 大葉は軸を落とし粗微塵、潰して粗微塵
3. オリーブ、ニンニク、唐辛子を色がつくまで傾けて5分炒める
4. 油にえのきを散らし塩をふり混ぜて炒める
5. えのきの香りが出たら大葉を入れ香りを出す
6. 白だしと水を加え火を止め、パスタを茹でる
7. 小さなパンにバター、えのきの塊に塩胡椒しソテーする
8. ソテーしたバターをオリーブダレに移す ※お好み
9. オリーブダレを着火、パスタを加え混ぜたら完成♪

【100 倍めえしめじベーコンのパスタ】 ファビオ飯



【材料】

スパゲッティーニ 90g にんにく 1かけ カラブリア唐辛子 1本
オリーブ油 15g しめじ 100g ベーコン 35g 大葉 3枚
めんつゆ 25g (3倍濃縮) 無塩バター 15g 水 120cc 塩少々

【作り方】

1. ベーコンは2cm幅、しめじは手でバラバラ、ニンニクと大葉は潰して荒みじん
2. しめじとオリーブ少量で弱火で混ぜて押しながらじっくり炒める
3. きのこに焼色がついたら寄せて弱火に、
4. オリーブ、ニンニク、唐辛子を色がつくまで傾けて5分炒める
5. ここでパスタを塩多めで表記の1分マイナスで茹でる、
6. ニンニクが色ついたらよけてベーコンを入れ少し炒める
7. ベーコンにニンニクを混ぜ少し炒め、きのこを混ぜる
8. 塩ひとまみと大葉を追加し混ぜ合わせ麺つゆと水を追加
9. 茹で上がったパスタとバターを入れて混ぜ合わせたら完成♪

【ワンパンペペたま】 ファビオ飯



【材料】

スパゲッティーニ 70g 卵 1 個 ベーコン 30g ニンニク 1 唐辛子 1 本
水 360g 白だし 6g オリーブ大 2 塩 2g

【作り方】

1. ニンニクとベーコンはみじん切り、唐辛子は砕く
2. オリーブ、ニンニク、唐辛子を弱火で色がつくまで 5 分炒める
3. ベーコンを足して弱火で香りでて油に移るまで炒める
4. 水とダシと塩を入れ沸たらパスタを入れてお湯をかけて茹でる
5. 麺を奥に押し全体を浸し指定の 1 分プラスで弱火で湯で上げる
6. 時間が来たら強火で若干お湯が残るまで減らし弱火にする
7. 火を止め卵を割り入れぐるぐる巻いて外側を内側に
8. ソースが麺に概ね絡めば完成♪

料理マニア【ナポリタンの到達点】



【材料 1人前】

パスタ(1.9mm) 80g ウインナー1本 玉ねぎ 1/4個 ピーマン 1個
マッシュルーム 1 にんにく 1 ケチャップ 80g マヨネーズ 10g
醤油 5ml みりん 10ml バター10g 黒胡椒 適量 オリーブ大1

【準備】

- ・玉ねぎはくし切り、ピーマンは輪切り、マッシュは縦切り
- ・にんにくはみじん切り、ウインナーは鋭角で斜め切り（面積大）
- ・鶏肉はスジを取って七味をふる

【作り方】

- ① フライパンにオリーブ、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、マッシュを投入、香ばしく焼き色を付ける。
- ② 醤油、みりん、ケチャップ半分、にんにくを投入。
- ③ ケチャップを炒め水分を減らし旨味を凝縮。
- ④ パスタの投入、茹で汁を少し足し底の焦げをよく絡める。
- ⑤ 絡めたら残りのケチャップ、マヨ、バターを投入。
- ⑥ パスタの外側にまとわせたら完成！

☆パスタ 麺つゆで和えるだけ☆



【材料 1人前】

パスタ 80g 塩 6g 長ネギ 1/4 天かす 10g

<調味料> 麺つゆ大2 オリーブ大1

【準備】

たっぷりの熱湯に塩を加え、パスタを入れ、指定時間通り茹でザルに上げる。※麺つゆを使うので、茹でる塩は減らす。

長ネギはみじん切り

【作り方】

- ① 大きめのボウルに<調味料>を混ぜ、万能ネギと天かすを混ぜる。
- ② 茹で上がったパスタを和え、器に盛る。

【めんつゆペペロンチーノ】



【材料 1人前】

スパゲティ 1人分 ニンニク 1 オリーブ 30cc 唐辛子 1本
水 300cc めんつゆ大1 パセリ少々

【準備】

- ① ニンニクはみじん切り

【作り方】

- ① フライパンにオリーブ、ニンニク、唐辛子で香りを出す。
- ② 水、めんつゆを入れパスタを茹でる
- ③ パスタの茹で時間＋3分で上げる
- ④ 皿に盛りパセリを振って完成！

★激簡単 ♪ 激ウマ～ ♪ 納豆パスタ★



【材料 1人前】

スパゲティ 1人分 長ネギ 5cm サラダ油 小1 きざみのり 適量

◎納豆 1パック 味噌 小1 めんつゆ 大1

【準備】

- ① キャベツとにんじんは千切り
- ② 豚肉は食べやすくカット

【作り方】

- 1 鍋に水をいれてお湯を沸かす。
- 2 お湯を沸かしている間に、長ネギを微塵切りにし、◎と一緒に混ぜる（納豆のタレも混ぜる）
- 3 お湯が沸騰したら塩を入れ、パスタを茹でる。
- 4 茹であがったパスタにサラダ油を回しかけ、油を全体に絡める。
- 5 2で混ぜた具とパスタと一緒に絡めて、皿に盛り、きざみのりを乗せたら完成！（私はいつも皿の上で切ってます。）

たらこスパゲッティ 笠原流



【材料 2人前】

たらこ 約60g、ニンニク 1欠、スパゲッティ 160g、
オリーブオイル 大さじ1、塩 適量、刻みのり 適量

A (水 80cc、牛乳 大さじ3、昆布茶 小さじ1/2、バター 5g)

【準備】

- ・ ニンニクはみじん切りにする。
- ・ たらこは薄皮を取りほぐす。
- ・ お湯を沸かして約1%の塩を入れてスパゲッティを茹でる。

【作り方】

- ①フライパンにオリーブを入れてニンニクを加え弱火にかける。
- ②香りが出てきたら A を加えて少し煮詰める。
- ③たらこと茹で汁を軽く切ったスパゲッティを加えて
火を止めて全体を混ぜ合わせる。器に盛り、刻みのりをのせる。

ラシックなマカロニグラタン シェフ三國



【材料】 4人前

マカロニ 200g 牛乳 700cc にんにく 1片 ナツメグ 適量
塩、胡椒 適量 無塩バター 40g 小麦粉 30g 粉チーズ 50g

【準備】

- ・ にんにくはみじん切りにする。
- ・ グラタン皿に無塩バター（分量外）を塗っておく。
- ・ オーブンは 200℃に温める。

【手順】

- 1.大きめの鍋に牛乳、にんにく、塩、胡椒を入れ、マカロニを茹でる。ザルをのせたボウルにあける。（マカロニと牛乳を分ける）
- 2.その鍋でバター、小麦粉を炒め、(1)の暖かい牛乳を入れる。ナツメグを加える。
※ベシャメルと同じ要領で！
- 3.濃度がついたら、マカロニを加え、グラタン皿へ。
チーズをふりかける。
- 4.オーブン（200℃）で 10 分焼

鶏肉マカロニグラタン シェフ三國



【材料】（グラタン皿2枚分）

鶏もも肉 180g マカロニ 40g マッシュルーム 3個
玉ねぎ 100g にんにく 小さじ1 白ワイン 大さじ2
ナツメグ少々 塩、こしょう 適量 生クリーム 100g
小麦粉 大さじ2 無塩バター 10g ピザ用チーズ 50g

【準備】

マッシュルーム 4等分、玉ねぎ 薄切り、にんにく みじん切り
マカロニは固めに茹る、グラタン皿にバターを塗る。
鶏もも肉は一口大に、塩こしょうで下味し小麦粉をまぶす。

【調理法】

1. フライパンでバターを熱し、鶏肉を皮目から焼く。
2. 玉ねぎ、マッシュルーム、にんにくを加え炒める。
3. 白ワインを加えてアルコールを飛ばす。マカロニを加えて全体を混ぜ合わせる。
4. 強火にして、生クリーム、塩、こしょう、ナツメグ。
とろみがつくまで煮詰める。
5. グラタン皿に入れ、チーズをのせて、200℃のオーブンで
10分ほど焦げ目がつくまで焼く。

◎ボナペティ〜〜！！

チーズマカロニ ア・ラ・クレーム シェフ三國



【材料】2人前

マカロニ 150g ミックスチーズ 80g 生クリーム 1/2 カップ
パプリカパウダー 少々 塩 適量 こしょう 適量
イタリアンパセリ 少々

【調理】

1. マカロニは茹でておく。
2. フライパンに生クリームを入れて沸かす。
3. チーズを入れて溶かす。
4. 茹でたマカロニを入れて混ぜ合わせる。
5. 塩、こしょう、パプリカパウダーで味をととのえる。

◎イタリアンパセリをちらして、ボナペティ〜！

グラタンドフィノワ（男爵グラタン） シェフ三國



【材料】

ジャガイモ 大3個（650g） にんにく 1片
牛乳 1カップ 生クリーム 1カップ
ナツメグ、塩、胡椒、無塩バター 適量

【準備】

- ・ ジャガイモは皮をむいてスライスする。
- ・ にんにくはみじん切りにする。
- ・ オーブンを 160℃に温めておく。

【手順】

1. グラタン皿にジャガイモを並べる。軽く塩、胡椒をする。
2. 牛乳、生クリームを注ぎ、バターをちらす。
3. ナツメグ、塩、胡椒で味をする。
4. 160℃のオーブンで 45 分～1 時間焼く。

◎ボナペティ～！