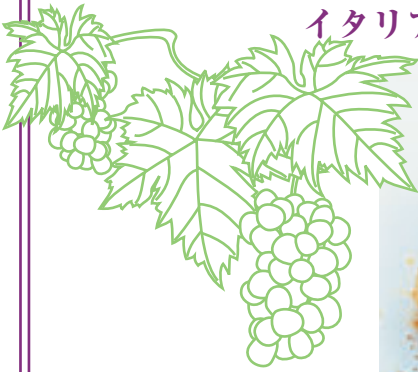


2004年 カリフォルニア・レーズンを使った
イタリアンテイストの給食メニューアイデアセミナー



レーズンとエビが入ったペルネアラビアータ スパイスの香り
Penne all'arrabbiata with Raisins and Shrimp - Flavor of Spice

講師：日高良美氏（「アクアパッツァ」「マンジャ・ペッシェ」総料理長）

材料

- エビ…………… 80g (3等分にカット10尾分)
- にんにく…………… 小さじ1/3
- たかのかつめ…………… 小さじ1/5
- トマトソース…………… 60g
- ペルネ…………… 60g
- カリフォルニア・レーズン…………… 20g
- オリーブオイル…………… 10g
- スパイス (対比)
- エビ殻…………… 2
- ピスタチオ…………… 1
- にんにくチップ…………… 1
- タンドリーチキンパウダー…………… 1

作り方

1. エビ殻を粉末にして半量のピスタチオ、にんにくチップ、タンドリーチキンパウダーをあわせスパイスを作る。
2. オリーブオイルとにんにく、たかのかつめを火にかけ香りを出し、トマトソースを加える。カリフォルニア・レーズンを加えひと煮たちさせる。
3. エビは強火でさっと炒めておく。
4. ゆであがったペルネを2のソースとあわせて皿にもりスパイスをかける。

栄養価 (1人分)

		レーズンを 使用しない場合
エネルギー (kcal)	482	422
タンパク質 (g)	27	26.5
脂質 (g)	11.6	11.6
炭水化物 (g)	64.9	48.8
カリウム (mg)	765	617
鉄 (mg)	1.9	1.4
レチノール当量 (μg)	58	58
ビタミンD (μg)	0	0
食物繊維総量 (g)	3.2	2.4
食塩 (g)	1.2	1.2

