



子エビのピッツァ

材料：

ポイルオキアミ	・・・	適量
ピザ生地	・・・	1人前
バジル	・・・	1枚
トマトソース	・・・	適量
ミックスチーズ	・・・	適量
塩	・・・	少々
オリーブオイル	・・・	少々

1.

ピザ生地をひろげ、トマトソースをぬり、ミックスチーズを乗せる。

2.

ポイルオキアミを適量のせ、塩をふる。

3.

焼きあがったピザにオリーブオイルをかけ、バジルを乗せる。



子エビのクリームソースパスタ

材料：

ポイルオキアミ	・・・	適量
スパゲッティ	・・・	1人前
パルメザンチーズ	・・・	適量
生クリーム	・・・	適量
クレソン	・・・	少々
塩	・・・	少々
コショウ	・・・	少々
オリーブオイル	・・・	少々

1.

フライパンにオリーブオイルを熱し、ポイルオキアミに火を通す。

2.

<1>に生クリーム・パルメザンチーズ・塩・コショウを足し、ソースを作る。

3.

<2>で出来たソースに茹でたスパゲッティを絡める。

4.

お皿に盛り、クレソンを添える。



子エビと野菜のペペロンチーノ

材料：

ボイルオキアミ	・・・	適量
スパゲッティ	・・・	適量
ブロッコリー	・・・	適量
キャベツ	・・・	適量
ニンニク	・・・	適量
鷹の爪	・・・	適量
イタリアンパセリ	・・・	適量
塩	・・・	少々
コショウ	・・・	少々
オリーブオイル	・・・	少々

| 1.

フライパンにオリーブオイルをひき、刻んだ鷹の爪・ニンニクをいれ、火にかける。

| 2.

鷹の爪→にんにくの順でフライパンから取り出し、ボイルオキアミ・ブロッコリー・キャベツを入れ、軽く炒める。

| 3.

<2>にスパゲッティを絡め、お皿に盛る。

| 4.

イタリアンパセリを乗せる。