



# #ワンパンレシピ

フライパン1つで完結する簡単便利で美味しいごはん



## 01 ラタトゥイユ

【材料】※2人分

|            |      |               |       |
|------------|------|---------------|-------|
| ズッキーニ..... | 1本   | トマトソース.....   | 200g  |
| なす.....    | 1本   | オリーブオイル...    | 大きじ1  |
| パプリカ(黄)... | 1/2個 | にんにく(つぶす)...  | 1/2片分 |
| トマト.....   | 1/2個 | パセリ(みじん切り)... | 適量    |

【下準備】

- なすは厚さ5mmの輪切りにし、水にさらし(約5分)、水気をきっておく。
- その他の食材も厚さ5mmに切っておく。

【作り方】

1. フライパンにオリーブオイル・にんにくを入れて弱火で熱し、香りが出たらなす・ズッキーニ・パプリカ・トマトを炒める。
2. 火が通ったら、トマトソースを入れて煮込む。
3. 火が全体に通ったら、スキレット(小)に具材を綺麗に並べて、パセリをちらして完成!

### PACKAGE



#### スキレット(小)

|    |         |
|----|---------|
| 外寸 | 222×151 |
| 内寸 | 125φ    |
| 高さ | 44      |
| 入数 | 450     |

#### スキレット(小)フタ

|    |         |
|----|---------|
| 外寸 | 174×138 |
| 内寸 | —       |
| 高さ | 27      |
| 入数 | 900     |





+Acqua Pazza+

## 02 アクアパッツァ

【材料】※2人分

|                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| 白身魚の切り身・ 2切れ    | 水・・・・・・・・・・ 1/2カップ |
| プチトマト・・・・ 7個    | パセリ・・・・・・ 適量       |
| あさり・・・・・・ 200g  | 塩・黒コショウ・・ 少々       |
| にんにく(みじん切り)・1片  | オリーブオイル・・ 大さじ1     |
| 白ワイン・・・・・・ 大さじ2 |                    |

【下準備】

- 切り身魚は塩をふって5分置き、ペーパータオルで水分をふいておく。
- プチトマトは半分に切る。

【作り方】

- 1.フライパンにオリーブオイルを熱し、魚の皮目から先に焼き、両面焼く。(中火)
- 2.弱火にしてにんにくを加え、香りが出たらプチトマト、あさり、水1/2カップ、白ワインを加える。(中火)
- 3.ひと煮立ちさせたら、蓋をして弱火で5分。
- 4.塩コショウで味を整えたらスキレット(中)に盛り付け、パセリをちらして完成!

### PACKAGE



スキレット(中)

|    |         |
|----|---------|
| 外寸 | 245×170 |
| 内寸 | 144φ    |
| 高さ | 44      |
| 入数 | 400     |

スキレット(中)フタ

|    |         |
|----|---------|
| 外寸 | 195×157 |
| 内寸 | —       |
| 高さ | 31      |
| 入数 | 800     |



+Jambalaya+

## 03 ジャンバラヤ

【材料】※2人分

|                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| ご飯・・・・・・・・・・ 300g  | ケチャップ・・ 大さじ3★       |
| にんにく(みじん切り)・ 1/4片分 | コンソメ・・・・ 小さじ1/2★    |
| 玉ねぎ(粗みじん切り)・ 1/2個  | チリパウダー・ 小さじ1★       |
| 赤パプリカ・・・・・・ 1/4個   | パセリ・・・・・・ 適量        |
| 黄パプリカ・・・・・・ 1/4個   | 鶏もも肉・・ 1枚(200~250g) |
| オリーブオイル・・ 大さじ1/2   | 塩/こしょう・・ 適量         |
|                    | オリーブオイル・小さじ1/2      |

【下準備】鶏肉は塩/こしょうで下味をつけておく。

【作り方】

- 1.フライパンにオリーブオイル(大さじ1/2)とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが出たら玉ねぎを加え、しんなりとするまで中火で炒める。
  - 2.赤パプリカ、黄パプリカを加えて炒める。
  - 3.全体に火が通ったらご飯、★を加えて炒める。
  - 4.フライパンにオリーブオイル(小さじ1/2)を入れて熱し、鶏肉を皮面から入れる。中火で両面焼き、余分な脂はペーパーでふく。
  - 5.スキレット(大)にご飯を盛り付け、食べやすい大きさに鶏肉を切ったのせ、パセリをちらして完成!
- ※お好みで野菜(かぼちゃ・レンコン・じゃがいも・いんげん)トッピングも!

### PACKAGE



スキレット(大)

|    |         |
|----|---------|
| 外寸 | 272×188 |
| 内寸 | 162φ    |
| 高さ | 44      |
| 入数 | 400     |

スキレット(大)フタ

|    |         |
|----|---------|
| 外寸 | 217×175 |
| 内寸 | —       |
| 高さ | 35      |
| 入数 | 800     |



お問い合わせ先

廣川株式会社 エースパック事業部

✉ hirokawa-apec@hirokawa.co.jp

