



Delicious way to eat puttina



# プッチーナの美味しい食べ方



生でも、  
茹でて、  
炒めても、  
揚げても美味しいプッチーナ。  
こんなお料理はいかがですか？



レシピ提供:田代料理学院様

## プッチーナのヨーグルトサラダ

材料(2人分)  
プッチーナ 80g(約1パック) トマト 大1個 はちみつ 大さじ1  
ヨーグルト 大さじ2 カッテージチーズ 適宜

- 1 ヨーグルトとはちみつをまぜ合わせる。
- 2 トマトの中身をくり抜き、1cm角に切り、プッチーナとまぜあわせて、カッテージチーズをちらす。
- 3 付け合わせに、カッテージチーズをちらす。  
※プッチーナはお好みで軽く茹でてもおいしいです。



## プッチーナとベーコンの Pasta

材料(2人分)  
プッチーナ 80g(約1パック) パスタ 160g ベーコン 適宜  
パプリカ 適宜 塩・こしょう 適宜 オリーブオイル 大さじ3

- 1 パスタをゆでる
- 2 フライパンでオリーブオイルを熱し、食べやすい大きさに切ったベーコン、プッチーナ、パプリカを順番に炒める。
- 3 2に火が通ったら湯切りしたパスタを入れて、手早く炒め、塩・こしょうで味をととのえる。



## プッチーナとエビの簡単マリネ

材料(2人分)  
プッチーナ 120g(約1パック半) エビ 適宜  
ドレッシング(酢 大さじ1 オリーブオイル 大さじ3 おろしにんにく 適宜)

- 1 プッチーナとエビをさっとゆでる。
- 2 ドレッシングを合わせて1にかける。  
※プッチーナはゆですずにそのままでもおいしくいただけます。

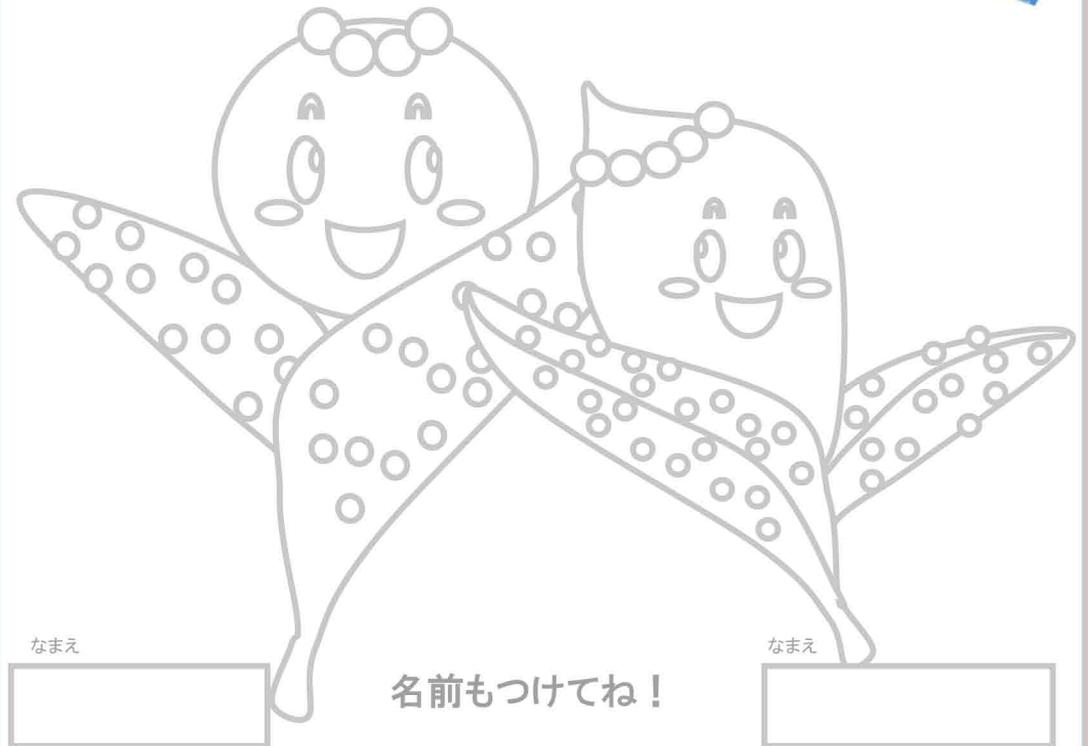


# ぬり絵チャレンジキャンペーン!

## 「リロ&スティッチ」エコバックが当たる!!

下の絵に色をぬって送ってね! 抽選でリロ&スティッチのエコバックが当たるよ!(当選は発送をもって代えさせていただきます)  
ベストぬり絵賞に輝いた方には特別賞品が!

※送っていただいた作品はホームページに掲載いたします。



住所

お名前

ニックネーム

電話番号

年齢

ご応募に関する個人情報のお取り扱いについて:ご応募いただいた方の個人情報は、作品の選考や連絡及び賞品発送のために使用いたします。個人情報は応募者本人(14歳以下の場合はその保護者)の許可なく前記の業務以外には使用いたしません。

【応募先】

〒849-0917

佐賀県佐賀市高木瀬町長瀬1225番地4

株式会社 アグリ「ぬり絵チャレンジキャンペーン」係 まで

どんどん応募してね!