



ケーブルテレビ
ジェイウェイ
JWAYでオンエア!

神保シェフが、
茨城県産の食材を使って
オリジナルのレシピを紹介!!

茨城県日立市出身

じんぼ
神保シェフと



いばらき

茨城をたべよう

SEASON 8



材料(2人分)

スパゲッティ	140g	トマト	1個
レタス	1/2玉	オリーブオイル	大さじ2
小エビ(むき身)	100g	イタリアンパセリ	少々
白ワイン	50cc	塩	少々
ニンニク	1片	黒コショウ	少々
鷹の爪	1/2本		



レタスと小エビの ペペロンチーノ



作り方

- レタスは2cm程度、トマトは1cm角に切り、ニンニクをみじん切り、イタリアンパセリを粗みじん切りにして、小エビは背中側から開く。
- 鍋に湯を沸かし、スパゲッティを茹でている間にソースを作る。
- フライパンにオリーブオイル、ニンニク、鷹の爪を入れて中火にかけ、ニンニクがキツネ色になったら小エビ、レタスを加えて炒める。
- レタスがしんなりしてきたら、白ワインを加えて煮詰め、スパゲッティ、ゆで汁、トマト、塩を加えて軽く混ぜ合わせる。
- 器に盛り付け、イタリアンパセリ、コショウをふり、仕上げにオリーブオイルを回しかけたら完成!



JINBO
MINAMI AOYAMA
オーナーシェフ

じんぼ よしなが
神保 佳永

ご視聴はこちら



JWAY 11chで
絶賛放送中!!



You Tube

ケーブルテレビ
JWAYチャンネル



ケーブルテレビ **JWAY**

●ご加入・ご視聴へのお問合せ
☎ 0120-816-454

〒317-0073日立市幸町1-19-1(JR日立駅すぐ) (営業時間)9:00~18:00 土・日・祝も営業(年末年始を除く)