

春キャベツとシーフードのトマト煮込みバゲット添え

& トマトパスタ（2人分）⇒ペアで楽しむ

春キャベツとシーフードの旨みが染み込んだトマトソースで、パスタを作ります！

1度で2度美味しいお手軽メニューです。コッフェルを1つしか使わないから片付けもラクラク♪

材料（2人前）	分量	その他、皆で共用するもの
・トマトソース	300g×2	・オリーブオイル
・シーフードミックス	100g×2	・塩コショウ
・春キャベツ	100g×2	・粉チーズ
・バゲット	2切れ×2	
・早ゆでパスタ	50g×2	



◆作り方◆

〈用意するもの〉 コッフェルセット バーナーヘッド
 ガスカートリッジ スプーン(2) 軍手(2)

- ① 調理する場所を確保したら、バーナーヘッドとガスカートリッジを組み立てます。
※バーナーが不安定にならないよう、平らな場所にしましょう。風が強い日は風向きも考えて！
- ② コッフェルセットの中から大きい方の鍋を用意し、オリーブオイルを適量入れます。
- ③ 鍋を火にかけて、シーフードミックスと手で千切ったキャベツを加えて炒めます。
- ④ シーフードに火が通ったらトマトソースを加えて、少し煮込みます。
※焦げ付かないように、たまにかき混ぜましょう。
- ⑤ トマトソースが温まったら、小さい鍋に半分分けて、仲良く食べましょう。
※好みに合わせて水や塩コショウで味を調節してもOKです。

まずはトマト煮込みをバゲットと共に♪（バゲットの上に具をのせて食べるのがオススメ☆）

（ソースと多少の具材を残しておいてください。バゲットも最後の1切れを残しておいてください。）

- ⑥ 先にバゲットを食べ終えた人から交代でパスタづくり！鍋に残ったソースをもう一度火にかけて温めます。
- ⑦ パスタを加え、90秒経ったら完成！お好みで粉チーズをかけてね♪

メインのトマトパスタ♪

- ⑧ 最後は、鍋についたソースを残しておいたバゲットでキレイにしてください。

おまけ 本当の山ごはん（登山にコッフェルや食材を携行し、山中で調理する）なら…

山ごはんの場合、食材は持ち歩くため、常温で保存が利くものである必要があります。そのため今回のシーフードミックスのようなものは本来不向きで、涼しい季節なら冷凍したものを持ち出しその日のうちに食べるか、きのこや乾燥野菜等で代用するなど工夫が必要です。

また、缶詰は保存が利きますがゴミが小さくならないため、ソースや例えばシーチキンなどは袋入りのものが便利です。（しかし缶詰はそのまま火にかけられるという利点もあります！）

山で洗い物はしないので、パンでコッフェルをキレイにできない時は、汚れたコッフェルでお茶などを沸かしてすべて飲み干す、トイレトペーパーで拭き取る（ゴミが出ます）などの方法で綺麗にして、下山してから洗いましょう♪（今日は近くに洗い場があるので洗って下さいね。）