

BPソース

バジルソースと言った方が正解の
ペロンチーノ風ソース

縁蛸では”BPライス”, ”タコ焼そば”
に使われている、
完全オリジナル自家製ソースです。

ししぴ あれこれ

ここで紹介させていただく分量はあくまでも目安です。ソースも材料もお好みで増減してください。もちろん具材もお好みのものをどうぞ。

BPライス (洋風炒めご飯: アサリとパプリカ)



かなあ〜りお奨めつ!!!!

- ① オリーブオイルで具を炒める
- ② ご飯(180g)を加え炒める(冷凍や冷えたご飯の場合は、電子レンジで温かくしておく)
- ③ BPソースを約30g加え仕上げる

ホットドッグ (玉ネギみじん切りとサンチュ) **すごお〜くお奨めつ!!!!**



BPソースはたっぷり使った方がいいですよ

- ① ソーセージ or ウインナーを炒める
(フライパンにもよりますが油はなしがベター)
- ② (①)に火が通ってきたら BPソースと玉ネギみじん切りを加える(分量は好みですが、玉ネギが多いと BPソースも多くしてたっぷりソーセージに乗っけましょう)

サンチュ等野菜が無い方が実は美味しいかも…

鶏もも肉とマッシュルームの丼風 **特にお奨めつ!!!!**



- ① オリーブオイルで鶏もも肉のぶつ切り100g、マッシュルームのスライス30g、玉ネギのみじん切り70gを炒める
- ② (①)に火が通ってきたら BPソース40gを加え炒める
- ③ トマトはタネを除きダイスカットにする
- ④ ご飯を皿にとり、トマトをその周囲に散らす
- ⑤ (②)を盛り付けたらできあがり

丼にしくなくてもそのままおかずにしても、
もちろんお酒のつまみにしてもポイント高いです

スペアリスのグリル (玉ネギみじん切り) 至極お奨めつ!!!!



BPソースはたっぷり使った方がいいですよ

- ① スペアリスを炒める
(フライパンにもよりますが油はなしがベター)
- ② スペアリスから出た余分な油をふき取る
- ③ BPソースと玉ネギみじん切りを加える(分量は好みですが、玉ネギが多いとBPソースも多く)

もちろんオーブンで調理もお奨めです、フライパンで炒めスペアリスに火が通りにくい場合はワイン・酒等で蒸し焼きにするといいですよ。

ペペロンチーノ風やきそば (エビとマッシュルーム、プチトマト添え)



呆れるほどお奨めつ!!!!

- ① オリーブオイルで具を炒める
- ② やきそばを加え炒める
- ③ BPソースを約30g加え仕上げる

とにかく簡単で早い
やきそばは予めほぐしておくのがベター

バジルとガーリックのリングイネ (他のパスタでもOK、ただし乾パスタ：厚切りベーコンと茄子)



- ① オリーブオイル(結構多めがベター)で具を炒める
- ② BPソースを約30g加える
- ③ 茹で時間より少し前(30~60秒)のパスタを加え仕上げる
- ④ パセリをトッピング

★まろやかさがほしい場合は生クリーム(なければコーヒーフレッシュでも可)を加えてください

ペンネのトマトソース (他のパスタでもOK：ハマグリと烏賊)



- ① オリーブオイル(結構多めがベター)で具を炒める
- ② BPソースを約30gと400gのトマト缶1/3と生ミルクを大匙1杯
(なければ牛乳もしくはコーヒーフレッシュ)
- ③ 茹で時間より少し前(30~60秒)のパスタを加える
- ④ パセリをトッピング

■ その他

★ 茹でたホクホクのジャガイモにBPソースをトッピング

★ カルパッチョのソースとしてもトレビアンです