



BROGLDでは "BAPライス",  
"ペペロンチーノ風焼そば"  
などに使われている、  
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。

## BAPライス (洋風炒めご飯: アサリとパプリカ)



かなあ〜りお褒めっ!!!!

- 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 BAP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〜くお褒めっ!!!!**



BAP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 ウィンナーを炒める  
(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BAP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BAPソースも多くしてたっぷりソーセージに乗つけましょう)  
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 **特にお褒めっ!!!!**



- 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BAP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

## スペアリのフリのグリル (玉ネギみじん切り) **至極お奨めっ!!!!**



**BAPソースはたっぷり使った方がいいですよ**

- ① スペアリのフリを炒める  
(フライパンにもよりますが油はなしがベター)
- ② スペアリのフリから出た余分な油をふき取る
- ③ **BAP**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**BAP**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のフリ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)



**呆れるほどお奨めっ!!!!**

- 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 **BAP**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 (乾パスタがお奨め、他のパスタでもOK： 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 **BAP**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 **BAP**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**BAP**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