



ミネストローネ アラビータ風

ミネストローネ アラビータ風

[材料:4人分]

- ・トマトケチャップ……500g
- ・唐辛子……4本
- ・ニンニク……1片
- ・ブイヨン……1個
- ・塩、胡椒……適量
- ・オリーブオイル……適量
- ・切り餅……4個
- ・じゃがいも……2個
- ・人参……1本
- ・玉ねぎ……2個
- ・キャベツ……1/2玉
- ・レンコン……1個
- ・水……2リットル
- ・パセリ……適量
- ・パルメザンチーズ……適量

[作り方]

- ① 鍋に唐辛子、オリーブオイルを入れて火にかける。
- ② ①にニンニクのみじん切りを加え、かるく火を通したら7mm角に切った野菜を入れて、かるく炒める。
- ③ 野菜が透き通ってきたらケチャップ、ブイヨン、水を入れ、塩、胡椒で味を整える。
- ④ 餅を入れて完成。最後にパセリ・チーズをお好みで入れる。

※辛さはお好みで。唐辛子は黒くなるまで火を入れると最も辛くなります。辛みが足りない場合は唐辛子を足してください。



※写真はイメージです



鮓しゃぶ バルサミコぽん酢

ぶり 鮓しゃぶ バルサミコぽん酢

[材料:4人分]

- ・ぶり 鮓冊……約800g
- ・長ねぎ……2本
- ・レンコン……1個(約200g)
- ・生しいたけ……4個
- ・まいたけ……2パック
- ・えのき……1パック
- ・しめじ……1パック
- ・昆布……1枚
- ・かつお 鰹だし……適量

[作り方]

- ① かつお 昆布と鰹だして鍋の出汁を作る。
- ② ぶり 鮓は薄いスライス、野菜を食べやすい大きさに切る。レンコンは薄いスライスにする。
- ③ Aのつけ汁の材料を全て合かつおわせ一日置く。昆布、鰹節をこして完成。

<つけ汁>

- ・醤油……260cc
- ・レモン汁……100cc
- ・バルサミコ酢……100cc
- ・みりん……120cc
- ・昆布……20g
- ・かつお 鰹節……20g





イタリア風
すき焼き
ふわふわ
ザバイオーネ卵

イタリア風すき焼き ふわふわザバイオーネ卵

[材料:4人分]

- ・牛すき焼き用肉……約600g
- ・まいたけ……1パック
- ・アスパラガス……4本
- ・レンコン……1/2本(約100g)
- ・ズッキーニ……1本
- ・パプリカ赤……1個
- ・パプリカ黄……1個
- ・割り下……適量
- ・オリーブオイル……適量
- ・卵……4個

[作り方]

- ① アスパラガス、まいたけは適当な大きさにカットする。レンコン、ズッキーニ、赤・黄ピーマンはスライスしておく。
- ② 鍋を熱し、オリーブオイルを入れ、牛肉を焼く。
- ③ 割り下を加え、野菜を入れる。
- ④ 全卵をボールに入れ、湯せんにかけてながら、ふわふわになるまで泡立てる。



※写真はイメージです