

世界の料理を作ろう!!

～地中海料理でカフェ風ランチ～

ペンネアラビアータ

材料・分量(4人分)

ペンネ・・・・・・・・・・・・・・180g
トマト水煮缶(カットタイプ)・・・・400g
ツナ水煮缶・・・・・・・・・・・・70g
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・1個
小松菜・・・・・・・・・・・・・・100g
にんにく・・・・・・・・・・・・・・1片
オリーブ油・・・・・・・・・・・・大さじ1
トマトケチャップ・・・・・・・・・・・・大さじ2
固形コンソメ・・・・・・・・・・・・1個
塩・こしょう・・・・・・・・・・・・少々
乾燥バジル(粉)・・・・・・・・・・・・適宜
鷹の爪・・・・・・・・・・・・・・1本
パルメザンチーズ・・・・・・・・・・・・小さじ4
パスタ茹で汁・・・・・・・・・・・・缶1杯



アラビアータとは、唐辛子を利かせたトマトソースのこと。ショートパスタのペンネに絡めます。

作り方

- ① ペンネは表示通りの時間茹で、ザルにあげ水気を切る。
- ② 玉ねぎ、にんにくはみじん切り、小松菜は根を切り、下茹でし、3cm 長さに切る。
- ③ フライパンにオリーブ油、にんにく、鷹の爪を入れてから弱火にかける。香りが上がったらい鷹の爪を一旦取り出し、玉ねぎを加えて炒める。
- ④ 玉ねぎが透き通ってきたら、トマト水煮、パスタ茹で汁、固形コンソメを加える。10分程煮込んだらトマトケチャップ、水気を軽くきったツナを加え、5分程煮、ペンネ、小松菜を加え良く混ぜ、塩・こしょうで味を調え、バジルを振り火を止める。
- ⑤ 皿に盛り、パルメザンチーズをかける。

フムス風 ～枝豆と豆腐のディップ～

材料・分量(4人分)

枝豆(正味)・・・・・・・・・・・・80g
豆腐・・・・・・・・・・・・・・100g
白すりごま・・・・・・・・・・・・小さじ2
砂糖・・・・・・・・・・・・・・ひとつまみ
レモン汁・・・・・・・・・・・・小さじ2
オリーブ油・・・・・・・・・・・・小さじ1
塩・こしょう・・・・・・・・・・・・少々
バケット・・・・・・・・・・・・4切れ(60g)

フムスとは、トルコやギリシャで食べられるひよこ豆のペースト。

作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、皿にのせ電子レンジで1分程温める。取り出しペーパーを取り換え包み直し、10分ほど置く。
- ② 枝豆は茹でさやから豆を出し、薄皮をむく。
- ③ 枝豆は飾り用に8粒ほど残し、残りをすり鉢で出来るだけ滑らかにすり、水気をきった豆腐を加えすり合わせる。
- ④ ③にすりごま、砂糖、レモン汁、オリーブ油を加え、更にすり合わせる。
- ⑤ 皿に盛り、枝豆を飾り、バケットをそえる。

ベイクド野菜 3種

～ハッセルバックポテト・ズッキーニ・パプリカ～

材料・分量(4人分)

新じゃがいも……………(中2個) 300g
 ズッキーニ……………(1/2 本) 100g
 パプリカ……………1/2個

ガーリックオイル

オリーブ油……………大さじ1・1/3
 にんにく(すりおろし)……………1片
 塩……………小さじ 1/3
 こしょう……………少々
 乾燥バジル(粉)……………適宜

作り方

- ① 調味料を全て加え混ぜ、ガーリックオイルを作る。
- ② ズッキーニは 1cm 厚さの輪切り、パプリカは縦に 2cm 幅に切る。
- ③ ハッセルバックポテトを作る。
 じゃがいもは皮を良く洗う。まな板の上に菜箸でじゃがいもを挟むように置き、端から 5mm幅に薄切りにし蛇腹状に仕上げる。ボウルに水を張り、切り込み側を下にし、5 分ほどさらす。切れ目を上にシラップに包み皿にのせ 5～7 分加熱する。
- ④ 鉄板にオープンシートを敷き、③、ズッキーニ、パプリカを並べ、ガーリックオイルをかけ、200℃に余熱したオーブンで 5～10 分程加熱し焼き色をつける。



アーモンドミルクプリン

材料・分量(5人分)

アーモンドミルク(無糖)……………250cc
 練乳……………大さじ2
 粉ゼラチン……………5g
 水……………大さじ2
 キウイフルーツ……………1 個

作り方

- ① ゼラチンは水大さじ2でふやかしておく。
- ② 鍋にアーモンドミルク、練乳を入れ温め、鍋のふちが沸々としてきたら①のゼラチンを加えよく溶かし火を止める。(沸騰させない)
- ③ 粗熱を取り、器に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。飾りにキウイフルーツを添える。

1 人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
ペンネアラビアータ	276	11.7	5.0	97	1.1
フムス風 枝豆と豆腐のディップ	145	7.5	7.1	105	0.4
ベイクド野菜	109	1.9	3.6	14	0.5
アーモンドミルクプリン	69	2.6	2.0	59	0.2
合計	599	23.7	17.7	275	2.2