

イタリア
フェア!

Italia Fair

2011 9.2 Fri - 9.5 Mon



エネルギー(1人分)

568kcal

塩分(1人分)

1.3g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

【作り方】×

- ①さんまは頭を落とし、3枚におろして3等分に切り、塩小さじ1/4、こしょうを振る。
- ②フライパンでaを弱火にかけ、香りが出たら中火でさんまを両面焼き、お皿に移す。
- ③鍋に湯をわかし、塩(分量外)を適量入れ、スパゲッティをお好みの固さに茹で、湯を切る。茹で汁1/2カップを取っておく。
- ④大根は皮をむき、おろしてbを混ぜておく。
- ⑤フライパンでcを弱火にかけ、香りが出たらトマト、バジルを入れ、約30秒炒め、スパゲッティを加え塩小さじ1/4、こしょうを振って火を止める。③の茹で汁を加えて軽く和える。
- ⑥器に⑤を盛り、さんま、④を盛りつける。

材料(4人分)

●スパゲッティ	320g	a	●オリーブオイル	小さじ1
●さんま	2尾		●にんにく(薄切り)	1片
●トマト(一口大に切る)	2個	b	●オリーブオイル	小さじ1
●バジル(葉)	20g		●塩	小さじ1/3
●大根	100g	c	●オリーブオイル	大さじ1
●塩	小さじ1/2		●にんにく(薄切り)	1片
●こしょう	少々		●赤唐辛子(種を取り小口切り)	1本

ここが
ポイント

和風の食材を使って、
イタリアンテイストに
仕上げました。

※写真は1人前のイメージです。

**イタリア
フェア!**
Italia Fair
2011
9.2 Fri - 9.5 Mon



エネルギー(1人分)

219 kcal

塩分(1人分)

1.6 g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

【作り方】×

- ① いかは足とわたを抜いて胴は厚さ1cmに切る。目・くちばしを取り、足は2本ずつに切り分ける。
- ② 鍋に湯をわかし、いかを入れて再び煮立ったら取り出し、冷ます。
- ③ フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れ弱火で熱し、香りが出てきたら中火にし、玉ねぎを加え約1分炒め、ぶなしめじを加えさっと炒める。
- ④ ③をボウルにあげ、粗熱が取れたら、a、②、トマト、パセリを入れて和え、冷蔵庫で約30分冷やす。

材料(4人分)

- いか 2杯
- オリーブオイル 大さじ3
- にんにく(みじん切り) 1片
- 赤唐辛子(種を取り輪切り) 1本
- 玉ねぎ(みじん切り) 1/4個
- ぶなしめじ(石づきを落としほくす) 1パック
- 白ワインピネガー 大さじ2
- しょうゆ 小さじ1
- 塩 小さじ1/3
- こしょう 少々
- トマト(角切り) 1個
- パセリ(みじん切り) 大さじ1

※写真はイメージです。

バーニャカウダ

**イタリア
フェア!**
Italia Fair
2011
9.2 Fri - 9.5 Mon



エネルギー(1人分)

188kcal

塩分(1人分)

3.0g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

【作り方】✕

- ① 鍋にオリーブオイル、アンチョビ、にんにくを入れ弱火で約3分煮て器に移し、粗挽きこしょうを入れる。
- ② ブロccoliは電子レンジ(600w)で約1分半、アスパラガスは約1分加熱する。とうもろこしは皮をむき、ラップに包んで電子レンジ(600w)で約2分加熱し4等分に切る。
- ③ 器に②、パプリカ、にんじん、セロリ、トマトを盛り①をつけてどうぞ。

材料(4人分)

〈バーニャカウダソース〉

- オリーブオイル…………… 100ml
- アンチョビ(細かく刻む) …… 8枚(24g)
- にんにく(みじん切り) …… 2片
- 粗挽きこしょう…………… 少々

- ブロッコリー(小房に分ける) …… 1/2個
- とうもろこし…………… 1本
- にんじん(皮をむき長さ10cmの棒状に切る) …… 1/2本
- アスパラガス(縦に半分に切る) …… 2本
- パプリカ 赤(太い千切り) …… 1/3個
- セロリ(筋をむき長さ約10cmに切る) …… 1本
- トマト(くし切り) …… 1個

※写真はイメージです。

イタリア
フェア!
Italia Fair
2011 9.2 Fri. ~ 9.5 Mon.



エネルギー(1人分)

292kcal

塩分(1人分)

1.6g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

【作り方】✕

- ① 豚ヒレ肉は塩、粗挽きこしょうを手でよくすり込んでなじませ、aを全体にまぶしながら約30分漬け込む。
- ② つけ合わせのじゃがいもは皮をむきラップに包み、電子レンジ(600w)で約3分加熱し一口大に切る。パプリカは耐熱容器に入れラップをして電子レンジ(600w)で約30秒、ブロッコリーは約1分半加熱する。
- ③ フライパンでオリーブオイルを熱し、①を入れ、転がしながら中火で表面がきつね色になるまで焼く。白ワインを入れ弱火にしてふたをし、途中少し転がしながら約8分蒸し焼きにする。火を止めたら取り出して、温かいうちにホイルに包み約15分置く。
- ④ ホイルに残った肉汁を③のフライパンに戻し、bを入れ弱火で約1分火にかけ、ソースを作る。
- ⑤ ③は厚さ1cmに切りお皿に並べ、②のつけ合わせを添えて、ソースをかけ、レモン、ローズマリーを添える。

材料(4人分)

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| ●豚ヒレ肉(かたまり) …… 450g | ●オリーブオイル …… 大さじ1 |
| ●塩 …… 小さじ1 | ●白ワイン …… 大さじ3 |
| ●粗挽きこしょう …… 少々 | ●白ワイン …… 大さじ1 |
| ●ローズマリー(みじん切り) …… 1本(1g) | ●しょうゆ …… 小さじ1 |
| ●パセリ(みじん切り) …… 5g | つけ合わせ |
| ●タイム(葉を摘む) …… 1本(2g) | ●じゃがいも …… 2個 |
| ●おろしにんにく …… 小さじ1 | ●パプリカ 赤(一口大に切る) …… 1/2個 |
| ●白ワイン …… 大さじ1 | ●ブロッコリー(小房に分ける) …… 1/2個 |
| ●オリーブオイル …… 大さじ1 | ●レモン(くし切り) …… 1/2個 |
| | ●ローズマリー …… 2本 |

ここが
ポイント

豚ヒレ肉がフライパンに入らない場合は最初に半分に切って調理しましょう。ハーブ類はドライタイプでも代用できます。

※写真はイメージです。

イタリア
フェア!
Italia Fair
2011
9.2 Fri. ~ 9.5 Mon.



エネルギー(1人分)

301 kcal

塩分(1人分)

2.5 g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真はイメージです。

【作り方】×

- ① 鶏肉は、塩小さじ1/2、こしょうをすりこんで4等分に切る。
- ② 鍋でんにく、オリーブオイル大さじ1を入れて弱火にかける。香りが出てきたら、ベーコン、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒め、お皿に移す。
- ③ ②の鍋にオリーブオイル大さじ1を足し、①を入れ、中火で両面がきつね色になるまで焼く。余分な油をキッチンペーパーで取り除き、白ワインを入れて沸騰させたら、②とカットトマト、コンソメスープの素を入れて中火で約15分煮込む。
- ④ 塩小さじ1/2、こしょうで味をととのえ、モッツアレラチーズを入れる。
- ⑤ 器に取り分けて、パセリを散らす。

材料(4人分)

●鶏もも肉	250g	●白ワイン	100ml
●塩	小さじ1	●カットマト	1缶(400g)
●こしょう	少々	●コンソメスープの素(顆粒)	4.5g
●んにく(薄切り)	1片	●モッツアレラチーズ(厚さ5mmに切る)	1個
●ベーコン(短冊切り)	2枚	●パセリ(みじん切り)	大さじ1
●玉ねぎ(薄切り)	1/2個	●オリーブオイル	大さじ2

ここが
ポイント

モッツアレラチーズは
余熱で温めるくらいにしておく、
チーズの食感が楽しめますよ。

※インサラータとは、イタリア語でサラダの意味です。

イタリア
フェア!
Italia Fair
2011
9.2 Fri - 9.5 Mon



エネルギー(1人分) **205kcal**
塩分(1人分) **1.2g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真はイメージです。

【作り方】×

- ① なすはヘタを切り、ピーラーで皮を縦1cm間隔でむき、半分に切る。耐熱容器に移し、ラップをして電子レンジ(600w)で約2分加熱し、人肌に冷めたら手で裂く。
- ② じゃがいもは洗って十文字に切り込みを入れ、皮のまま1個ずつラップに包み電子レンジ(600w)で約4分加熱し、冷めたら一口大に切る。
- ③ ボウルに①、②、たこ、ミニトマト、黒オリーブを入れ、混ぜる。
- ④ 器に盛り、aを混ぜて作ったドレッシングをかける。

材料(4人分)

- なす 2本
- じゃがいも 1個(100g)
- たこ(一口大に切る) 100g
- ミニトマト(半分に切る) 4個
- 黒オリーブ(塩漬け) 8粒
- オリーブオイル 大さじ3
- バルサミコ酢 小さじ2
- 塩 小さじ1/3
- こしょう 少々

**ここが
ポイント**

なすは包丁を使わずに手で裂きましょう。ドレッシングの味がより良くなじみます。

秋のパンナコッタ

**イタリア
フェア!**
Italia Fair
2011
9.2 Fri - 9.5 Mon



【作り方】×

- ①ゼラチンは水でもどし、ふやかしておく。
- ②鍋に生クリーム、牛乳、砂糖、ラム酒を入れて中火にかけ、よくかき混ぜながら温め、沸騰する直前に火からおろす。
- ③②に①を加え、よく混ぜ、茶こしでこす。適当な大きさの型に入れ、冷蔵庫で約1時間半冷やす。
- ④③を型から出し器に盛り、梨、巨峰、ミントを飾る。

材料(4人分)

●生クリーム	300ml
●牛乳	100ml
●砂糖	50g
●ラム酒	小さじ2
●ゼラチン	10g
●水	大さじ4
●梨(厚さ5mmの半月切り)	1/2個
●巨峰(半分に切る)	1/2房
●ミントの葉	少々

**ここが
ポイント**

ゼラチンを入れて、なめらかな口当りに仕上げました。ラム酒の代わりにブランデーでもOKです。

エネルギー(1人分)

423kcal

塩分(1人分)

0.1g

※写真はイメージです。