

サルティンボッカ

イタリア
フェア

9月28日(金)
→30日(日)

「コスタドロ
エキストラバージン
オリーブオイル」を使った
レシピです。



エネルギー(1人分) **208** kcal
塩分(1人分) **1.4** 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2人前のイメージです。

材料(4人分)

- 牛肉薄切りステーキ用…………… 4枚(320g)
- 生ハム(半分に切る)…………… 4枚(60g)
- セージ…………… 24枚
- バター…………… 20g
- 白ワイン…………… 30ml
- 塩…………… 小さじ1/3
- オリーブオイル…………… 大さじ1

作り方

- ① 肉をすりこぎなどでたたいて薄く伸ばし、それぞれ2等分に切って8枚にする。
- ② ①の肉1枚にセージを3枚ずつ、生ハムを1枚ずつのせて上からしっかり押さえる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、中火で②を生ハムの面を下にして約1分、裏返して約2分焼き、器に盛る。
- ④ ③の肉汁が残ったフライパンにバターを溶かし、白ワイン・塩を入れてバターソースを作り、③にかける。

イタリア
フェア

9月28日(金)
→30日(日)

「コスタドーロ
エキストラバージン
オリーブオイル」を使った
レシピです。

エネルギー(1人分) 塩分(1人分)
432kcal **1.2g**

※ソースを含む。

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4人前のイメージです。

材料(4人分)

- 若どりもも肉(一口大に切る)
…………… 100g
- 塩…………… 小さじ1/4
- 酒…………… 小さじ2
- ポイルえび…………… 60g
- かぼちゃ(一口大に切る)…………… 100g
- さといも(皮をむく)…………… 80g
- エリンギ(縦4等分に切る)
…………… 2本(60g)
- ブロッコリー(小房に分ける)
…………… 1/3個
- トップバリュグリーンアイ**
真空とうもろこし
(縦2等分にし、幅3cmに切る)…………… 1本
- ミニトマト…………… 4個
- オリーブオイル
A…………… 1/2カップ(100ml)
- にんにく(みじん切り)…………… 1片
- 松の実…………… 20g
- アンチョビ…………… 8枚(32g)

作り方

- ① Aの具材をすべてミキサーに約30秒かけ、ソースを作る。
- ② その他の具材をそれぞれ電子レンジ(600w)で下記の通り加熱する。
鶏もも肉… 塩・酒を振り約1分30秒
かぼちゃ… 約2分30秒 さといも… 約2分
エリンギ… 約30秒 ブロッコリー… 約30秒
- ③ 器にすべての具材を彩りよく盛りつけ、①のソースを添える。

イタリア
フェア

9月28日(金)
→30日(日)

「コスタドーロ
エキストラバージン
オリーブオイル」を使った
レシピです。



エネルギー(1人分) 塩分(1人分)
166kcal **2.2g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛・乳・卵類 果物

※写真は1人前のイメージです。

材料(4人分)

- たまねぎ(1cm角に切る)……………1/2個
- にんじん(1cm角に切る)……………1/3本
- セロリー(筋を取り1cm角に切る)……………1/2本
- キャベツ(1cm角に切る)……………1/6個
- じゃがいも(1cm角に切る)……………1個
- ピーマン(1cm角に切る)……………1個
- カットマト(缶詰)……………1/2缶(150g)
- フランスパン(2cm角に切る)……………50g
- オリーブオイル……………大さじ2
- にんにく(みじん切り)……………1片
- 水……………3カップ(600ml)
- コンソメスープの素(顆粒)……………1袋(4.5g)
- 塩……………小さじ3/4
- こしょう……………少々

作り方

- ① 鍋にオリーブオイルを入れ、中火でたまねぎを透き通るまで約7分炒め、にんにく・にんじん・セロリー・キャベツ・じゃがいもを加えて約3分炒める。
- ② ①の鍋に水・コンソメスープの素・カットマト・塩・こしょうを加え弱火で約10分煮たら、ピーマンを加えさらに約1分煮る。
- ③ ②のスープにフランスパンを加えて軽く混ぜたら火を止め、器に盛りつける。

トマトとさんまの Pasta

イタリア
フェア

9月28日(金)
→30日(日)

「コスタドーロ
エキストラバージン
オリーブオイル」を使った
レシピです。

エネルギー(1人分) **651 kcal**
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

※写真は1人前のイメージです。

材料(4人分)

- スパゲッティ…………… 400g
- 塩…………… 大さじ1
- オリーブオイル …… 大さじ5
- にんにく…………… 2片
- パン粉…………… 40g
- さんま…………… 2尾
- アンチョビ…………… 4枚(16g)
- ミニトマト(半分に切る)……… 16個
- カットトマト(缶詰)…………… 1/2缶(150g)
- イタリアンパセリ(おじん切り)・5g
- 塩…………… 小さじ1/2
- こしょう…………… 少々

作り方

- ① フライパンにオリーブオイル大さじ1とにんにく1片を入れて弱火にかけ、香りが出たらにんにくを取り出し、パン粉を加えて約1分混ぜながら炒め、カリカリになったら器に移す。
- ② 鍋に湯を沸かして塩大さじ1を入れ、沸騰したらスパゲッティを袋に書いてある時間の通りに茹で、ザルに上げる。
- ③ さんまは頭・内臓を取ってよく洗い3枚におろし、水気をふき、4等分に切って塩小さじ1/4・こしょう少々を振る。
- ④ フライパンでオリーブオイル大さじ1を熱し、③のさんまを皮を下にして約1分、裏返して約1分焼き、皿に移す。
- ⑤ 同じフライパンにオリーブオイル大さじ3・にんにく1片を加えて弱火にかけ、香りが出たらにんにくを取り出し、アンチョビを加え炒める。
- ⑥ ⑤のフライパンにミニトマト・カットトマト・④のさんま、②のスパゲッティを加えて混ぜ、最後に塩小さじ1/4、こしょう少々を振って味をととのえる。
- ⑦ 器に⑥の Pasta を盛りつけ、①のパン粉・イタリアンパセリを振りかける。

イタリア
フェア

9月28日(金)
→30日(日)

「コスタドーロ
エキストラバージン
オリーブオイル」を使った
レシピです。



エネルギー(1人分) **572kcal** 塩分(1人分) **2.4g**

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1人前のイメージです。

材料(4人分)

●じゃがいも(一口大に切る) …………… 4個(500g)	●卵(割りほぐす)…………… 1個
●強力粉…………… 140g	●塩…………… 小さじ1/2
●バジル…………… 50g	●バジル(飾り用)…………… 適量
●にんにく(薄切り)…………… 1片	
●松の実…………… 20g	●塩…………… 小さじ1
A ●パルメザンチーズ…………… 50g	●オリーブオイル…………… 1/2カップ(100ml)

作り方

- ① Aの具材をすべてフードプロセッサーに約30秒かける。
- ② 鍋に湯を沸かしてじゃがいもを茹で、水気を切ったら粉ふきいもにし、熱いうちにつぶす。
- ③ ②のじゃがいも・強力粉・卵・塩を混ぜ合わせてこねて、直径約2cmの棒状にする。幅1.5cmずつにカットしてひとつずつ丸め、フォークの背で軽く押して凹凸をつける。
- ④ 鍋に湯を沸かして③のニョッキを入れ、浮いてきたらボウルに移す。
- ⑤ ①に④の茹で汁大さじ3を入れてバジルソースを作り、④のニョッキを加えて全体にからめる。
- ⑥ ⑤を器に盛りつけ、飾り用のバジルを添える。

イタリア
フェア

9月28日(金)
→30日(日)

「コストアードロ
エキストラバージン
オリーブオイル」を使った
レシピです。



エネルギー(1人分) **384kcal**
塩分(1人分) **1.5g**

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1人前のイメージです。

材料(4人分)

- 豚肉かたローストンテキ用 4枚(480g)
 - 塩 小さじ1/4
 - こしょう 少々
 - トッパバリュ 薄力小麦粉 大さじ1
 - 卵(割りほぐす) 1個
 - パン粉 40g
 - パルメザンチーズ 大さじ6
 - オリーブオイル 適量
 - レモン(くし形に切る) 1/2個
- 【付け合わせ】
- トマト(一口大に切る) 2個
 - ベビーリーフ 1袋(40g)
 - 塩 小さじ1/2
 - こしょう 少々
 - オリーブオイル 大さじ1

作り方

- ① パン粉をミキサーに約30秒かけて細かくし、パルメザンチーズと合わせる。
- ② 肉をすりこぎなどでたたいて薄く伸ばし、筋を切って塩・こしょうをする。
- ③ ②の肉に薄力粉を薄く振り、卵にくぐらせ①のパン粉とチーズをつける。
- ④ フライパンにオリーブオイルを約1cm位の深さまで注ぎ入れ、170度になるまで熱し、③の肉を揚げる。両面がこんがりきつね色になったら取り出し、油をよく切る。
- ⑤ 器に盛りつけ、付け合わせとレモンを添える。

【付け合わせ】

ボウルにトマト・ベビーリーフを入れ、塩・こしょうを振り、オリーブオイルでさっと和える。

イタリア
フェア

9月28日(金)
→30日(日)



エネルギー(1人分) **431 kcal**
塩分(1人分) **0.2g**

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- マスカルポーネチーズ……………250g
 - 生クリーム…1/2カップ(100ml)
 - カステラ(厚さ約8mmに切る)…60g
 - 種なしぶどう(縦に半分に切る)……………120g
 - トップバリュ ココアパウダー……………大さじ2
- ブランデー……………小さじ1
 - 卵黄……………2個分
 - 砂糖……………大さじ5
 - インスタントコーヒー…15g
 - 水……………1/2カップ(100ml)
 - 砂糖……………大さじ1

作り方

- ① ボウルにAの材料を入れハンドミキサーにかけ、卵黄が白っぽくなるまでかき混ぜる。
- ② 別のボウルに生クリームを入れ七分立てにし、マスカルポーネチーズと①を加えさっくり混ぜる。
- ③ 鍋にBの材料を入れて火にかけ、砂糖が溶けたらブランデーを加え、シロップを作る。
※砂糖を焦がさないよう注意してください。
- ④ 器の底にカステラを敷き、③のシロップをまんべんなくしみこませる。その上に、ぶどうを器の側面に貼り付けるように並べる。
- ⑤ ④に②のチーズクリームを流し入れ、冷蔵庫で約30分冷やしてなじませる。
- ⑥ 最後にココアパウダーを茶こしでふるってかける。