



チーズと卵黄だけで作る 正統派カルボナーラ

材 料 (2人分) //

- ・スパゲッティ 180g
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・ベーコン(幅1cmに切る) 60g
- ・卵黄 2個分
- ・にんにく(みじん切り) 1片
- ・パルミジャーノ・レッジャーノ(おろす) 40g
- ・マッシュルーム(縦に厚さ5mmに切る) 6個
- ・粗びき黒こしょう 適量

作 り 方 //

- ① ボウルに卵黄・パルミジャーノを入れて混ぜる。
- ② フライパンにオリーブオイル・にんにくを熱し、ベーコンを中火で香りがでるまで炒め、マッシュルームを加えてサッと炒めたら、①のボウルに入れてよく混ぜる。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら塩(分量外)を入れ、スパゲッティをパッケージに書いてある時間より少し短めに茹でたら、ザルにあける。
- ④ ③を②の中に加え素早く混ぜ合わせ器に盛る。仕上げに黒こしょうを振る。



カロリー(1人分)
711kcal
食塩相当量(1人分)
1.9g

※写真はイメージです。

いかとなすのジェノヴァ風スパゲッティ

材 料 (4人分)

- ・スパゲッティ 400g
- ・バリラ ペーストジェノベーゼ 大さじ4
- ・いか(内臓と皮をとり、輪切りにする) 2杯
- ・絹かわなす(2cm角に切る) 1個
- ・いんげん(斜め切り) 8本
- ・パルミジャーノ・レッジャーノ(薄く削る) 40g
- ・オリーブオイル 大さじ3

作 り 方

- ① フライパンにオリーブオイル(分量外)を多めに入れ、なすを素揚げする。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら塩(分量外)を入れ、スパゲッティをパッケージに書いてある時間通り茹でる。スパゲッティが茹で上がる3分前に、いかといんげんを入れて一緒に茹でる。
- ③ ボウルにペーストジェノベーゼ・オリーブオイルを入れてよく混ぜあわせておく。
- ④ スパゲッティが茹で上がったら、いか・いんげんと一緒に水気を切り、③に加えてよく混ぜあわせたら、皿に盛り、①をのせパルミジャーノを散らす。



カロリー(1人分)
543kcal
食塩相当量(1人分)
1.5g

※写真はイメージです。

ホエー豚のミラノ風カツレツ じゃがいもの重ね焼き添え

【豚ロースのミラノ風カツレツ】

材 料 (4人分)

- | | | | |
|-----------------------------|------|-----------------------|-----|
| ・ホエー豚ロースカツレツ用 | 4枚 | ・オリーブオイル | 適量 |
| 〔衣〕・小麦粉 | 大さじ2 | ・トマトソース | 1缶 |
| 〔運せる〕・水 | 大さじ2 | ・ぶなしめじ(石づきを落とし小房に分ける) | 50g |
| 〔乾燥パン粉 | 50g | ・塩・こしょう | 各少々 |
| 〔チーズパン粉〕・パルミジャーノ・レッジャーノ粉チーズ | 大さじ1 | | |
| 〔パン粉〕・にんにく(すりおろす) | 1/2片 | | |
| 〔バジル(刻む)〕 | 4枚 | | |

作り方

- ① 豚肉はたたいてのばし、軽く塩・こしょうを振る。
- ② 乾燥パン粉は厚手のビニール袋に入れて上からもんで細かくする(またはめん棒などでたたく)。粉チーズ・にんにく・バジルを加えよく混ぜ、チーズパン粉を作る。
- ③ ①を衣にくらせ、②をしっかりとつける。
- ④ フライパンにオリーブオイルを多めに入れて熱し、③の両面をこんがりきつね色になるまで中火で揚げ焼きにする。

【じゃがいもの重ね焼き】

材 料 (4人分)

- | | | | |
|----------------------------|----|---------------------|------|
| ・じゃがいも(皮をむき厚さ8mmの輪切り) | 2個 | ・塩・粗びき黒こしょう | 各少々 |
| ※写真は「ノーサンルビー」という品種を使っています。 | | ・パルミジャーノ・レッジャーノ粉チーズ | 40g |
| ・ズッキーニ(厚さ8mmの輪切り) | 1本 | ・オリーブオイル | 小さじ2 |

作り方

- ⑤ じゃがいもは耐熱皿に平らにしてのせ、ラップをかけ電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。
- ⑥ 耐熱皿に、⑤とズッキーニを交互に斜めに並べ、塩・黒こしょうを振りパルミジャーノをかけ、その上からオリーブオイルをかける。
- ⑦ ⑥をオーブントースターで焦げ目がつくまで約8分焼く。
※焦げないように様子を見て、焼き時間は調整してください。

トマトソース・ぶなしめじを鍋に入れて温め、ぶなしめじに火が通ったら混ぜて皿に敷き、
【仕上げ】⑦と油を切った④をのせる。お好みでバジルの葉を添える。



カロリー(1人分)

274kcal

食塩相当量(1人分)

2.1g

※写真はイメージです。

牛肉のタリアータ

材 料 (4人分)

- ・牛肉ももかたまり
(焼く30分前に冷蔵庫から出す) 300g
- ・塩 小さじ1/2
- ・粗びき黒こしょう 適量
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・にんにく(薄切り) 1片
- ・赤ワイン 大さじ1
- ・ルッコラ 60g
- ・ミニトマト(半分に切る) 6個
- ・パルミジアーノ・レッジャーノ(薄く削る) 40g
- ・バルサミコ酢 大さじ3
- ・赤ワイン 大さじ2
- ・A
A・しょうゆ 大さじ1・1/2
- ・砂糖 大さじ1

作 り 方

- ① 牛肉はフォークで所々刺し、塩・黒こしょうをすり込む。
- ② フライパンにオリーブオイル・にんにくを入れ中火で熱する。
にんにくがきつね色になったらにんにくだけ取り出し、
①を加え強火で表面に焼き色をつける。
- ③ ②に赤ワインを加えてふたをしたら火を止め、
余熱で約3分放置する。裏返して再びふたをして、
約2分したら取り出しアルミホイルできっちり包み、
30分常温に置いておく。
- ④ ③のフライパンにAを入れ、半量くらいになるまで煮詰めて
ソースにする。
- ⑤ 器にルッコラ・トマトをのせ、③の肉を薄く切って盛り付ける。
その上に②で取り出したにんにくと、パルミジアーノをのせ、
④をかける。



※写真はイメージです。

戻りがつおのマリネサラダ

材 料 (4人分)

- かつお(刺身用)(厚さ1.5cmに切る) 300g
- 赤たまねぎ(粗みじん切り) 1/2個
- にんにく(みじん切り) 1/2片
- A (混ぜる) •レモン汁 大さじ1
- オリーブオイル 大さじ2
- 砂糖 小さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 粗びき黒こしょう 少々

- グリーンレタス(一口大にちぎる) 8枚
- 野菜 •トマト(8等分のくし切り) 1個
- 赤たまねぎ(薄切り) 1/2個
- きゅうり(縦半分に切り斜め切り) 1本
- B (混ぜる) •パルミジャーノ・レッジャーノ粉チーズ 20g
- パセリ(みじん切り) 5g

作り方

- ① Aにかつおを加えて漬け込み、冷蔵庫で30分以上マリネする。
- ② ボウルに野菜を入れて混ぜ、①のかつおも加えて混ぜたら器に盛る。
- ③ ①で余ったマリネ液にBを加えて混ぜ、②にかける。