



1 2 月 4 日

3 年 生



## なすのトマトパスタ ポトフ風スープ パンナコッタ

### 【なすのトマトパスタ】

<材料・2人分>

◎スパゲッティ 160g ◎オリーブオイル 大さじ1 ◎粉チーズ 適量 ◎パセリ 適量  
 《トマトソース》◎なす 2個分 ◎ベーコン 3枚 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎にんにく 1片 ◎オリーブオイル 大さじ1  
 ◎トマトの水煮 1缶(400g) ◎ケチャップ 大さじ2 ◎塩 小さじ1 ◎コショウ 少々 ◎ゆで汁 60cc

<作り方>

- ① ベーコンは1cm幅に切る。たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。ナスは1cmの輪切りする。
- ② フライパンに、オリーブオイルを中火で熱し、たまねぎ、にんにく、ナスを2~3分間炒める。玉ねぎがしんなりしたらベーコンを加えさらに炒める。
- ③ トマトの水煮、トマトケチャップ、塩、コショウを加えて混ぜ、フタをして弱めの中火にする。時々混ぜながら5~6分間、ナスが柔らかくなるまで蒸し煮にし、火を止める。
- ④ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(湯2リットルに対して大さじ1と1/2が目安)を入れる。スパゲッティを加え、途中でほぐしながら袋の表示時間通りに茹でる。
- ⑤ 中火で温め、スパゲッティのゆで汁を加えてひと煮立ちさせる。スパゲッティの湯をぎって加え、手早く和える。
- ⑥ 器に盛り、粉チーズとパセリ(各適量)をふる。

### 【ポトフ風スープ】

<材料・2人分>

◎ジャガイモ 2個 ◎玉ねぎ 1/2個 ◎にんじん 1/2本 ◎白ねぎ 1/2本 ◎ブロッコリー 1/4個 ◎ソーセージ 2本  
 <スープ>◎白ワイン 50cc ◎水 400cc ◎コンソメ 大1/2 ◎塩・粒コショウ 適量 ◎ローリエ

<作り方>

- ① 玉ねぎは2cmのくし形、ジャガイモは一口大、にんじんは乱切り、白ねぎは、3~4cmの長さに切る。
- ② ブロッコリーは小房に分けて熱湯で茹で、ザルに上げておく。
- ③ 鍋に、玉ねぎ、にんじん、ローリエ、スープを入れて強火にかけ、煮立てばアクを取り、弱火にして15分程コトコト煮込む。
- ④ ジャガイモ、ソーセージ、白ねぎを加え、約10分間、ジャガイモに火が通るまで煮込む。塩・こしょうで味を整え、ブロッコリーを入れる。

### 【パンナコッタ】

<材料・3人分>

◎牛乳 100cc ◎生クリーム 100cc ◎板ゼラチン 5g ◎バニラオイル 少々 ◎砂糖 20g ◎ブランデー 10cc  
 ◎イチゴソース 適量

<作り方>

- ① 牛乳を火にかけ、砂糖を溶かす。砂糖が溶けたら火を止めて、ふやかしておいたゼラチンを余熱で溶かす。
- ② 氷水にあて、生クリームを入れよく混ぜる。  
最後にバニラオイルとブランデーを加え、水でぬらした型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。