

北海道のショートパスタ 和風クリーム

No.1



和風クリームスープ 材料(6人分)

・ 大根	200g (5ミリ いちょう切り)	・ 牛乳	1リットル
・ 人参	1/2本 (5ミリ いちょう切り)	・ 水	200cc
・ しいたけ	1p (1センチ幅)	・ 味噌	大1
・ 塩サケ(甘塩)	2切れ (骨を取り3等分に)	・ 貝割れ	1p
・ ネギ	1本 (1センチのつつ切り)	・ オリーブ油	大2
・ カルボナーラの原点	2p		

作りかた。。。

- ①鍋に湯を熱し 大根 人参 シイタケを炒め しんなりしたら
カルボナーラの原点 牛乳 水を加え ひとに立ちさせると。
- ②中火で 野菜が柔らかくなるまで煮て 鮭を加えてひと煮立ちしたら
塩かげんをチェックしてから 味噌を加える
- ③最後に ネギ ショートパスタを加えて 盛り付けたら
貝割れをトッピングに

北海道のショートパスタ 和風クリーム

No.2



ショートパスタ 材料(6人分)

・ 強力粉	120g
・ 薄力粉	60g
・ オリーブ油	小2
・ 塩	ひとつまみ
・ 水	90cc

作りかた。。。

- ①水に塩 オリーブ油を加え 良く溶かす
- ②ボールの粉に①を加えて ひとまとめにしたら 取り出し
5分位こねる ラップに包んで 30分程ねかす
- ③しっとりとした生地を 6等分にし 細く伸ばす 太さ5ミリほどに
これを 人差し指にからめ 輪にし つなぎ目を5ミリほど重ね
切り 指輪状にし 打ち粉をして くっつかないようにしておく
- ④沸騰した湯に塩を加え ゆであがってきたら 3分程煮て
水にサッとつけて ザルに取り出す

シチリア風カポナータ シルフィーユカウ

No.1



シチリア風カポナータ 材料(6人分)

- | | | | | |
|---------|------|-------------|-------------|-----------|
| ・ 玉ねぎ | 大2個 | (3センチ角切り) | ・ ココアパウダー | 大1 |
| ・ セロリ | 2本 | (3センチ角切り) | ・ グラニュー糖 | 30g |
| ・ かぼちゃ | 200g | (3センチ厚さ5ミリ) | ・ ワインヴィネガー | 100cc |
| ・ なす | 5個 | (2センチ輪切り) | ・ 水 | 600cc |
| ・ ニンニク | 2かけ | (粗みじん切り) | ・ バジルトマトソース | 300g |
| ・ オリーブ油 | 大2 | | ・ 赤ワイン | 100cc |
| ・ 黒オリーブ | 12個 | (1個を3等分に) | ・ トマト | 2個 (4つ切り) |
| | | | ・ 塩 こしょう | |

作りかた。。

- ①オリーブ油でニンニクを香り良く炒め 玉ねぎ セロリ かぼちゃをしんなり炒めたら オリーブ ココア グラニュー糖 ヴィネガー 水 バジルトマトソース 赤ワイン トマトを加える。
- ②煮立ったら 弱火にし 約30分 蓋をしなくて煮込む
- ③汁が半分少なくなったら 最後に 塩 コショウをして仕上げる

シリア風カレータ ミルフィーユカツ

No.2



ミルフィーユ カツ 材料(6人分)

- | | | | |
|------------------|------|------------|-----|
| ・ 薄切り牛肉(すき焼き用) | 480g | ・ 粉チーズ | 50g |
| ・ 塩 こしょう おろしにんにく | 2個分 | ・ パン粉 | |
| ・ 粉 | | ・ あげ油 | |
| ・ 卵 | 1個 | ・ 赤 黄 パプリカ | 各1個 |
| ・ 牛乳 | 50cc | | |

作りかた。。。

- ①肉に塩 コショウ おろしにんにくを塗り 1個 5枚位重ね 形を作る
粉をまぶし 卵 牛乳 粉チーズを混ぜたものにくぐし パン粉をしっかりとつける
- ②熱した 油で 表面に焦げ目がついたら 取り出す
- ③パプリカを 縦6等分にして種を取り サツと油で揚げる

クルトン サラダ



クルトン サラダ 材料(6人分)

- ・ アボガド 2個 (皮をむき縦に 6等分)
- ・ 赤玉ねぎ 1/2個 (薄切り サッと水洗い)
- ・ 茹でエビ 6尾 (皮をむく)
- ・ 茹でイカ 100g (5ミリ厚さ)
- ・ クルトン 2p (サッとつぶす)
- ・ アマニ油入り黒酢玉ねぎドレッシング

<指輪のショートパスタ 和風クリーム>



<シチリア風カポナータ ミルフィーユカツ>



<クルトン サラダ>



(参考商品)