



第 84 回

ナリタヤ旬彩キッチンDAY

3月テーマ「意外と簡単♪本格イタリアンメニュー」



<豚肉とトマトのペペロンチーノ>

材料食材（4人分） / スパゲッティ（1.7mm）300g、豚ロース肉（薄切り）160g、
【豚肉下味用：塩、こしょう各少々、オリーブ油大さじ1/2】 トマト1個、たまねぎ1/2個、
 にんにく2かけ、鷹の爪1本
 調味料 / オリーブ油（炒め用）大さじ4、白ワイン（または酒）大さじ4、塩適量

<作り方>

- ① 豚肉は1cm幅に切り、塩、こしょう、オリーブ油を加えてよくもむ。
- ② トマトは皮を湯抜きしてから、2cm大に切る。
- ③ たまねぎ、にんにくはそれぞれみじん切りにする。
- ④ スパゲッティは袋の表示に従ってゆで始める。
- ⑤ フライパンにオリーブ油（炒め用）とにんにく、鷹の爪を入れて弱火で熱し、香りが出てきたらたまねぎを加え透き通るまでじっくりと炒める。
- ⑥ ①の豚肉をフライパンに広げ入れ、中火で熱してほぐしながら炒める。
- ⑦ ⑥の豚肉の色が変化してきたら、トマトと酒を加えて中火弱で炒める。
- ⑧ ⑦に茹でたスパゲッティを加えて炒める。スパゲッティのゆで汁を適量（大さじ2〜）加えて、塩で味を調えながら麺と絡める。⑨ 皿に盛る。



<にんじんとほうれん草のフリッタータ（イタリアンオムレツ）>

材料食材（4人分） / 卵3個、人参2/3本（100g）、ほうれん草1/3束、リーフレタス4枚
 調味料 / 塩、こしょう各適量、オリーブ油大さじ1

<作り方>

- ① 人参は皮をむき、3cm程度の細切りにする。② ほうれん草は3cm幅にカットする。
- ③ ボウルに卵を割り入れ、塩、こしょうをふって混ぜ合わせる。
- ④ 熱したフライパンにオリーブ油を加えて広げ、中火で人参とほうれん草を軽く炒めたら③を一気に流し入れる。卵の縁が固まってきたら、素早く全体を数回かき混ぜる。
- ⑤ 焼き色がついてきたら、皿に取り出して裏返し、全体に火が通るまで弱火でもう片面も焼く。
- ⑥ 焼き上がったら適当な大きさに切り、リーフレタスを敷いた皿に盛り合わせる。

<カマンベールとバジルキャベツの包み揚げ風>

材料食材（4人分） / 油揚げ2枚、カマンベールチーズ2/3個（80g）、キャベツ1/6玉、
 乾燥バジル小さじ1、イタリアンパセリ適量
 調味料 / オリーブ油大さじ1、塩小さじ1/2、ケチャップ適量

<作り方>

- ① 油揚げは油抜きをして長辺を1/2カットしておく。
- ② カマンベールチーズは6等分にカットする。（4切れを使用）
- ③ キャベツは芯を取り、1.5cm角程度にカットして、オリーブ油と塩、乾燥バジルをしっかりと混ぜ合わせる。
- ④ 油揚げを開いて裏返し、中に②と③を詰める。
- ⑤ 閉じ目を下にし、形を整えてトースターで180°C10分加熱。（様子を見て温度や時間は調整してください）
- ⑥ こんがり焼き色がついたら、皿に盛って、上にイタリアンパセリを添える。（お好みでケチャップを付けていただきます）

【ポイント】

- ・油揚げを使って揚げ油不使用！面倒なバター液工程をせずとも簡単に揚げ物風のおかずができます。油の処理も要らず、トースターで簡単調理！
- ・油揚げは油抜きをする前に平なところに置いて、麺棒や菜箸を軽く押し付けながらコロコロと転がすと、上下の摩擦によって開きやすくなります。



<かぶのスープ>

材料食材（4人分） / かぶ2個、ベーコン2枚
 調味料 / 水600ml、固形ブイヨン2個、塩、こしょう各適量

<作り方>

- ① かぶは6等分にくし切り、ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
- ② 鍋に①と水、ブイヨンを加え、野菜がやわらかくなるまで弱火〜中火で煮る。
- ③ 塩、こしょうで味を調え、器に盛る。



カマンベールとバジルキャベツの
包み上げ風

にんじんとほうれん草の
フリッタータ

かぶのスープ

豚肉とトマトのペペロンチーノ

※画像はイメージです

献立	S V ・ 栄養価 (1人分)						
	S V	エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
豚肉とトマトのペペロンチーノ	主食：1.5、主菜：1、副菜：1	509	60.4	17.3	22.6	5.2	0.2
にんじんとほうれん草のフリッタータ (イタリアンオムレツ)	主菜：1、副菜：0.5	103	3.2	6.2	7.7	1.2	0.3
カマンベールとバジルキャベツの包み揚げ風	牛乳・乳製品：1、副菜：0.5	126	4.1	7.0	10.0	1.0	1.3
かぶのスープ	副菜：0.5	34	4	2.2	1.3	0.8	1.2
デコポン	果物：1	56	12.9	0.8	0.2	0.6	0.0
	(計)	828	84.6	33.5	41.8	8.8	3.0