



食育の日

第 20回

旬菜キッチンDAY

2017年11月



11月テーマ「ワインと楽しむあったかメニュー」



※画像はイメージです

<たらとあさりのアクアパッツァ>

材料食材(4人分)／たら4切れ(240g)、あさり12ヶ(120g)、ペビーホタテ10ヶ(80g)、玉ねぎ1/2個(100g)、ミニトマト8個(100g)、マッシュルーム6個(70g)

調味料／オーマイほめデリアクアパッツァ1.5~2袋、オリーブ油大さじ2、水260ml、白ワイン100ml、イタリアンパセリ適量

<作り方>

- あさは砂抜きしておく。玉ねぎは薄切り、マッシュルームは半分に切る。
 - フライパンに油を熱し、たらを両面焼く。
 - 焼き色が付いたら、あさり・ほたて・玉ねぎ・ミニトマト・マッシュルーム・アクアパッツァのソース・水・白ワインを加え、蓋をして弱火で5分ほど煮込む。
 - 器に盛り付け、別添えのトッピングをかけて、イタリアンパセリを散らす。
- ★アクアパッツァのソースの量は、お好みで調整してください。
 ★余ったスープに、ショートパスタを加えると、最後まで美味しく召し上がれます。
 ★ミニトマトはそのまま加えていますが、半分にカットしても良いです。
 ★ソースにワインも入っていますが、水の一部を白ワインに置き換えると、より風味が増します。
 苦手な方は水に置き換えてください。



<根菜とベーコンのグリルサラダ>

材料食材(4人分)／かぶ2個(160)※葉も使用、さつま芋1本(150g)、蓮根150g、ベーコン3枚(30g)

調味料／オリーブ油大さじ2、塩・ブラックペッパー各少々、レモン果汁大さじ1

<作り方>

- かぶは皮付きのまま串切りにし、葉は3cm幅に切って、塩少々・オリーブ油大さじ1で和える。
 - ベーコンは5cm幅に切る。
 - さつま芋は皮付きのまま細長めの乱切り、蓮根は皮を剥いてさつま芋同様細長めの乱切りにし、水にさらす。
 - ③の水気を切り、耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、レンジ600wで約1分半加熱する。
 - フライパンを中火で熱し、①と④を入れて焼き色がしっかりと付くまで焼き、器に取り出す。
 - ⑤のフライパンに残りのオリーブ油と②を加えて炒め、ベーコンがカリカリになったら、レモン果汁と塩・ブラックペッパーを加え混ぜ、⑤にかける。
- ★根菜類は、香ばしくグリルして甘味を引き出しましょう。そこにベーコンの塩気が効いたドレッシングをかけることで、引き締まった味になります。



<おめかしチーズの盛り合わせ>

A: モッツアレラ×わさび

材料食材(4人分)／モッツアレラチーズ1/2個(50g)、おろしわさび適量、オリーブ油適量

作り方／モッツアレラは食べやすいサイズに切り、わさび・オリーブ油をかける

B: カマンベール×蜂蜜

材料食材(4人分)／カマンベールチーズ1/2個(60g)、蜂蜜大さじ1/2、フライドオニオン大さじ1

作り方／カマンベールは食べやすいサイズに切り、アルミホイルにのせてトースターで軽く焼く

①に蜂蜜とフライドオニオンをかける。

C: カッタージ×レモン

材料食材(4人分)／カッタージチーズ40g、レモン皮・レモン汁・オリーブ油・塩・こしょう各少々

作り方／ボウルにカッタージ・レモン汁・オリーブ油・塩・こしょうを入れて混ぜ合わせる。

器に盛って、すりおろしたレモンの皮をのせる。

★3種とも全て、そのままでも、バゲットにのせて食べても、おいしく召し上がれます。

SV・栄養価(1人分)	SV	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
パン(バゲット)	主食:1	140	4.7	0.7	28.8	0.8
たらとあさりのアクアパッツァ	主菜:3 副菜:1	194	17.6	8.5	8.1	2.3
根菜とベーコンのグリルサラダ	副菜:1	179	2.4	9.9	20.4	0.2
おめかしチーズの盛り合わせ	牛乳・乳製品:1	138	6.4	9.8	4.9	0.6
みかん	果物:1	46	0.7	0.1	12	0.0
	(計)	697	31.8	29.0	74.2	3.9