

～ 焼きリゾットとスープ ～

【材 料】

白ワイン：少量	ベーコン：(コンカッセ)：50g
ニンニク（みじん切り）：少量	バター：適量
玉ねぎ（みじん切り）：少量	パルメザンチーズ：適量
米：2 合	カブの葉（大根でも代用可）：適量
オリーブオイル：適量	ブイヨン

【ミネストローネ】

オリーブオイル：100cc	人参：120g
セロリ：120g	玉ねぎ：450g
ナス：1 本	パプリカ（赤・黄）：各 1/4 個
ズッキーニ：1/2 本	キャベツ：2 枚
長ねぎ：1/2 本	ジャガイモ：小 1 個
トマト：中 2 個	グリーンピース：50g
ニンニク：小 2 片	ベーコン：60g
チキンブイヨン：2 個	トマトピューレ：200cc
水：1.5ℓ	

【作り方】

- ① ミネストローネを作る。野菜はすべて 1 cm 角に切っておく
- ② 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて香りを出し、ベーコンを加えてソテーする
- ③ ②の鍋に、先に人参・セロリ・玉ねぎを加えてよくソテーする。その後、トマトとジャガイモを除いた他の野菜を加えてソテーし、水とトマトピューレを加える
- ④ 沸騰させたらチキンブイヨンと塩を入れ、残りのトマトとジャガイモを加え、スープを煮詰めて味を調える
- ⑤ 焼きリゾットを作る。鍋にニンニク・玉ねぎ・バター・オイルを入れて軽くソテーし、ベーコンを加えてさらに炒める
- ⑥ ⑤に米を加えて軽くソテーしたら、白ワインを注ぎ、ブイヨンを入れて炊く
- ⑦ カブの葉をニンニクみじん切りとソテーし、⑥に加えてパルメザンチーズを和える
- ⑧ ⑦のリゾットをフライパンで焼き、切り分ける
- ⑨ スープ皿に④のミネストローネを注ぎ、⑧のリゾットをのせる
パルメザンチーズをかけてできあがり！

～ 豚肉のソテー 野菜の重ね焼き ～

【材 料】

豚肉：1枚	生ハム：50g
トマト（小）：3個	ニンニク：2片
乾燥オレガノ：2つまみ	オリーブオイル：50cc
溶けるチーズ：適量	チーズ：適量
ナス：2本	

【作り方】

- ① 鍋にニンニクとオリーブオイルを入れ、カリカリになるまで弱火にかけ、乾燥オレガノを加えて香りを出す
- ② トマトは種を取り除き、12等分に切ってボールに入れ、塩をふって少しおく
- ③ ナスは皮を少し取って輪切りにし、塩をふって少しおいたら、水気を切って薄力粉をまぶして揚げる
- ④ ①に②のトマトと③のナスを入れ、よくからめてソースにする
- ⑤ 豚肉をソテーし、④のソースをのせ、その上にチーズをのせてオーブンで焼く