

レバトマペンネ

《材料 4人分》

ペンネ 320g

(パスタのゆで汁は分量外で用意)

鶏レバー200g

鶏胸挽肉 100g

オリーブオイル大さじ 1/2

玉葱 1個

セロリ小1本

椎茸(又はマッシュルーム) 4個

トマト缶 1缶

顆粒ブイヨン小さじ 1

ロリエ 1枚

パルメザンチーズ(粉チーズ)大さじ 2

イタリアンパセリ 4枝

(赤ワイン 大さじ 2 ※今回は使いません)

栄養量 1人分

エネルギー461 kcal 鉄 6.5g 塩分 1.5g



《下準備》

- ◆ 玉葱、セロリ、椎茸は全てみじん切りしておきます。(フードプロセッサーOK)
- ◆ 鶏レバーは脂肪と血の塊を取り除き、流水につけます。(水の色がきれいになるまで)
- ◆ ペンネの茹で湯(湯 4L に対し塩小さじ 4、オリーブオイル小 1) を用意しておきます。

《作り方》

- ① 鍋にバターを温め、玉葱とセロリ、椎茸を炒め、(赤ワイン) を加え沸騰させます。
- ② トマト缶、顆粒ブイヨン、ロリエを加え弱火で煮詰めます。
- ③ ペンネを茹でておきます。
- ④ 皿にペンネを盛り、その上に②のソースをかけ、パルメザンチーズとイタリアンパセリを載せます。

《ポイント》

- ◆ にんにくを使わなくてもセロリが臭み消しをしてくれるレシピです。
- ◆ トマト缶ではなく、調理用のトマトを使っても美味しいです。

MEMO

干しいたけのスープ

《材料 4人分》

干しいたけ 2枚 (又はポルチーニ大さじ1)
(お湯 80cc に漬けておく) 豆乳 400cc
しめじ1パック(100g) 水 200cc
玉葱 1/2個 昆布 5cm 1枚
オリーブオイル小 1 塩・胡椒少々

栄養量 1人分

エネルギー 77 kcal
鉄 1.5g
食物繊維 2.0g
塩分 0.5g



《下準備》

- ◆ 豆乳と水を合わせたものに昆布を漬けておきます。
- ◆ 玉葱、つけ汁を絞った干しいたけ、しめじを粗いみじん切りにしておきます。
※干しいたけのつけ汁はとっておきます。

《作り方》

- ① 鍋にオリーブオイルを温め、玉葱、干しいたけとしめじを炒めます。
- ② 豆乳と水を合わせたものと漬け込んだ昆布を①の鍋に加え、沸騰直前で昆布を取り出します。
- ③ 吹きこぼれないようにフツフツとゆっくり沸騰させ、塩・胡椒で調味いただきます。

《ポイント》

- ◆ ポルチーニが手に入れば、干しいたけの代わりに使うとよいです。
- ◆ 昆布は煮立てるとえぐみが出るのでその前に取り出します。

蒸し野菜と便利なイタリアンドレッシング

《材料 4人分》

南瓜 1/8個 ★ドレッシング★
じゃが芋 1/2個 オリーブオイル大 1
さつまいも 1/3本 寿司酢 (又は白ワインビネガー) 大 2
ブロッコリー 1/2個 人参(おろしたもの) 80g
ピーマン(みじん切りしたもの) 1/8個
胡椒少々



栄養量 1人分

エネルギー 121 kcal
ビタミンC 51mg
食物繊維 3.2g
塩分 0.8g

《下準備》

- ◆ 人参はおろし金等ですりおろしておきます。ピーマンはみじん切ります。
- ◆ 野菜は一口大に切っておき、蒸し器をあたためておきます。

《作り方》

- ① 蒸気の上上がった蒸し器に野菜を入れ、ブロッコリー以外の野菜を強火で8分位蒸します。
- ② ブロッコリーを入れ、2分さらに蒸します。
- ③ ドレッシングの材料を混ぜ、器に盛った野菜にかけていただきます。

《ポイント》

- ◆ おろし人参を使うことでドレッシングがマイルドになります。
- ◆ 蒸し器がない場合は、鍋に水をいれ耐熱皿を重ねた上に野菜を置いて蒸します。または、少量のオリーブオイルでじっくり焼いたあと、水を足してじっくり蒸し焼きしても美味しいです。
- ◆ ドレッシングは、寿司酢のかわりに白ワインビネガーを使ってもできます