



にこにこ料理教室

「子どもも大好き! やさい料理」

料理研究家・野菜ソムリエの大澄かほる先生から野菜の美味しいレシピ3品を教えてくださいました。その中から2品をご紹介します。



平成26年10月28日開催

レバトマペンネ

材料(4人分)

ペンネ	320g	トマト缶	1缶
鶏レバー	200g	顆粒ブイヨン	小さじ1
鶏胸ひき肉	100g	ローリエ	1枚
オリーブオイル	大さじ1/2	パルメザンチーズ (粉チーズ)	大さじ2
玉ねぎ	1個	イタリアンパセリ	4枝
セロリ	小1本	赤ワイン	大さじ2
しいたけ(又はマッシュルーム)	4個		



1人分
461kcal

下準備

- 玉ねぎ、セロリ、しいたけは全てみじん切りにしておく。
- 鶏レバーは脂肪と血の塊を取り除き、水の色がきれいになるまで流水につけ、適当な大きさに切る。
- ペンネの茹で湯(湯4Lに対し塩小さじ4、オリーブオイル小さじ1(分量外))を用意しておく。



作り方

- ①鍋にオリーブオイルを温め、玉ねぎとセロリ、しいたけを炒め、鶏レバーとひき肉を加えてさらに炒め、赤ワインを入れて沸騰させる。
- ②トマト缶、顆粒ブイヨン、ローリエを加え弱火で煮詰める。
- ③ペンネを茹でておく。
- 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のせる。

Point

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。

蒸し野菜と便利なイタリアンドレッシング

材料(4人分)

かぼちゃ	1/8個	<ドレッシング>	
じゃがいも	1/2個	オリーブオイル	大さじ1
さつまいも	小1/3本	寿司酢	
ブロッコリー	1/2個	(又は白ワインビネガー)	大さじ2
		にんじん	80g
		ピーマン	1/8個
		こしょう	少々



1人分
121kcal

下準備

- にんじんはおろし金等ですりおろしておく。ピーマンはみじん切りにする。
- 野菜は一口大に切っておき、蒸し器をあたためておく。



作り方

- ①蒸気の上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分くらい蒸す。
- ②ブロッコリーを入れ、2分さらに蒸す。
- ③ドレッシングの材料を混ぜ、器に盛った野菜にかける。

Point

- 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、鍋に水を入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にしても美味しいです。