



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. マリナーラソース
2. ペスカトーレ(ロツソ)
3. 揚げ茄子とトマトの冷拌
4. コーヒーゼリー

1. マリナーラソース

材料 (4人分)		作り方
(出来上がり 2C)		
ニンニク	大1片	① ニンニクは薄切り 赤とうがらしは水につけて戻し種を抜く パセリはみじん切り トマトの水煮は粗く刻む ② 鍋にオリーブ油を熱し、ニンニク、赤とうがらし、ローリエを炒め、味と香りを油に移す ③ 赤とうがらしを取り出してから、アンチョビと刻みパセリを入れ白ワインを加えて炒め合わせる ④ アンチョビが溶けるまで炒めたらトマトの水煮と塩、胡椒隠し味の砂糖を加える 中火で20分ほど煮込んでトロりとさせる
赤とうがらし	1本	
ローリエ	1枚	
アンチョビ(フィレ)	1枚	
パセリ	1枝	
オリーブ油	1/3C	
白ワイン	1/3C	
トマト水煮(缶詰)	2C	
砂糖	小匙1	
塩	小匙1/2	
胡椒	少々	

2. ペスカトーレ(ロツソ)

材料 (5人分)		作り方
スパゲティ	400g	① いかは足とワタを抜き、胴は皮をむいて輪切りにする 足はワタとくちばしを除いて一口大に切る ② エビは殻と尾、背ワタを取りアサリは砂出しして殻を洗う ③ 鍋にマリナーラソースと白ワインを入れて煮立て①と②を加えて火を通す ④ ゆでたてのスパゲティを③の鍋の中に入れて手早くあえ器に盛ってみじん切りにしたパセリをかける
エビ	100g	
いか	200g	
あさり(殻付き)	400g	
白ワイン	100cc	
パセリ	適宜	
マリナーラソース	2C	

3. 揚げ茄子とトマトの冷拌

材料 (5人分)		作り方
茄子	4本	① 揚げ油を180℃に熱し、茄子のヘタをおとして、縦に2～3本切れ目を入れてから揚げにし、細くさく ② トマトは縦半分に分けて薄切り アスパラガスは茹でて3cmながさの斜め切り ③ 器に盛りかけ汁Aをかける
トマト	2個	
グリーンアスパラ	4本	
酢	大匙2～3	
醤油	大匙2～3	
砂糖	大匙1/2	
酒	大匙1	
サラダ油	小匙1	
ゴマ油	小匙1	
白いりごま	大匙1	

4. コーヒーゼリー

材料 (5人分)		作り方
ゼラチン	大匙1	① ゼラチンを水でふやかしておく ② ボールにインスタントコーヒーと砂糖をいれ熱湯を注ぎ入れふやかしたゼラチンを加えて溶かす 器にいれ冷やし固める ③ 鍋に牛乳を入れ少し温めハチミツを入れ溶けたら生クリームを入れて混ぜ酒を入れて冷ます
水	大匙3	
インスタントコーヒー	大匙2	
熱湯	400cc	
グラニュー糖	60g	
牛乳	200cc	
ハチミツ	大匙1	
生クリーム	100cc	
ブランデー等	大匙1	