

1. クロステイーニ
  2. スキータン
  3. ズッキーニ
  4. アグリ
- 3種  
パチー  
ゲツ  
ズ  
焼き



(Imageです。レシピの仕上がりとは異なります)

### クロステイーニ 3種

#### 材 料

フランスパン	1本
にんにく	1片
トマト(中位のもの)	1個
塩	0.008
胡椒	少々
オリーブ油	少々
ジェノバペースト	
バジル	10~15枚
パセリ	4枝
松の実・パルメザン	各大さじ4
にんにく	2片
オリーブ油	大さじ4
塩	2g
ツナと玉葱	
ツナ缶(小)	1缶
玉葱	1/4個
パセリ	1枝
フレンチドレッシング	
サラダ油	3/4C
酢	1/4C
粒マスタード	大さじ3
玉ねぎのみじん切り	1/4個
又はにんじんでも可	
にんにく	少々
塩	小さじ1
砂糖	小さじ1
胡椒	少々

#### 作 り 方

- ① フランスパンは1cm厚さに切り、軽くトーストして片面ににんにくの切り口を擦り付ける。
- ② トマトは皮を湯むきし、横半分に切って種を取り、5mm角に切り調味する。
- ③ ジェノバペーストの材料をミキサーにかけるか、細かく刻んで擦り、オリーブ油でのばし塩を入れて混ぜる。
- ④ ツナ缶の油を切り、みじん切りの玉葱とパセリを加えて、マスタードを利かせたドレッシングで和える。あるいはオリーブ油・塩・胡椒で調味してもよい。
- ⑤ ①のフランスパンに種類ずつトッピングをのせる。

### ズッキーニのスパゲッティ

#### 材 料

スパゲッティ	400g
ズッキーニ	小2.5本
にんにく	小2片
赤唐辛子	1~2本
ローリエ	2枚
オリーブ油	大さじ2
バター	大さじ2
白ワイン	大さじ4
塩	小さじ1/2
胡椒	少々
パルメザンチーズ	適宜

#### 作 り 方

- ① スパゲッティは(100gに水1L・塩8gの割合の)熱湯で強火で茹で、茹で上り時間より1~2分早めに1本取り出し固さを見て、良ければ1Cの湯を取り置いて湯を切る。
- ② ズッキーニは薄切り、にんにくはみじん切り、赤唐辛子は水で戻し種を取る。
- ③ 鍋にオリーブ油・バターを熱し、にんにく・赤唐辛子・ローリエを炒め、ズッキーニも加えて炒める。
- ④ ③に白ワインを振り入れ、塩・胡椒で調味し、パスタを入れて和える。(取りおいたゆで汁を補う)
- ⑤ 器に盛り付けパルメザンを振る。



ウラに続く



## アオスタ風鶏のチーズ焼き

材 料	
鶏むね肉	600g
塩	小さじ2/3
塩	少々
胡椒	少々
胡麻油	適宜
じゃが芋	400g
塩	小さじ1/2
バター	大さじ1
オリーブ油	大さじ2
ローズマリー	3本
白ワイン(甘口)	1/2C
とろけるチーズ	200g
オリーブ油	大さじ2

## 作 り 方

- ① 鶏肉は皮目に所々切り目を入れて大きくそぎ切り、塩・胡椒・ガーリックパウダーを振る。
- ② じゃが芋は皮をむき、1cm強厚さの輪切りにし、崩れない程度に柔らかく塩茹でする。
- ③ 耐熱皿にバター(分量外)を塗り、じゃが芋をしきつめ、塩(分量外)を軽く振る。
- ④ 鍋にオリーブ油・バターを熱し、鶏肉に小麦粉をまぶして皮目から焼き、ローズマリーを入れてパリッとして良い焼き色が付いたら返し、反対側も焼き、白ワインを振りかけ煮詰める。
- ⑤ じゃが芋の上に鶏肉を並べて、鍋に残った油を取り除き、フイオンを加えて鍋底の焦げをこそげながら煮て、煮汁をこしてキャセロールの肉にまわしかける。
- ⑥ チーズを鶏肉の上のにのせ、180℃のオーブンで約15分とろりとチーズが溶けるまで焼く。

野菜のフイオン	1/2C
---------	------

野菜のフイオンは残り野菜(セロリの葉・パセリの茎・玉葱・人参等)でことこと煮て作りますが、朝はじめに火にかけておきます。

## グリーンサラダ

材 料	
レタス・きゅうり・セロリ・ペビーリーフ等	あわせて400g
パプリカ赤・黄	各1/4個
ドレッシング	
オリーブ油	大さじ3
酢・バルサミコ酢・白ワイン・レモン汁	各大さじ1/2
塩・砂糖	各小さじ1/2

## 作 り 方

- ① レタスは一口大にちぎり、きゅうり・セロリは薄切りにし、ペビーリーフと共に水に放し水気を切る。
- ② パプリカは薄切りにし、全ての材料をドレッシングで和える。