

1. ミートボールのトマトソース和え
2. ニース風サラダ
3. カポナータ



Image です。レシピのの出来上がりとは異なる

1. ミートボールのトマトソース和え

材 料	
牛赤身挽き肉	400g
卵 溶かす	L1個
パン粉	45g
パセリ	大さじ1と1/3
A にんにく	1/2片分
パルミジャーノ・レッジャーノ	大さじ4 (30g)
塩	小さじ1と1/3
胡椒	少々
玉葱	65g
オリーブ油	大さじ2と2/3
トマトピューレ	350g
水	130cc
チキンブイヨン	1と1/2個

作 り 方

- ① パセリ・にんにく・玉葱はそれぞれみじん切り。パルミジャーノはすりおろす。
- ② ボウルに挽き肉とAを入れてよく練り、15等分して団子状に丸める。
- ③ フライパンにオリーブ油と玉葱を入れ、弱火で炒める。
- ④ 火が通ったらトマトピューレを入れて混ぜ、水とブイヨンを加えて蓋をし、中火で7～8分煮る。
- ⑤ 肉団子を軽くつぶして平らにし④を入れる。中火で2分程火を通したら裏返し、蓋をして弱火にし7～8分火を通し、トマトソースの表面がややつややかになったら出来上がり。

2. ニース風サラダ

材 料	
卵	3個
じゃが芋	小3個
赤パプリカ	1/2個
サニーレタス	5枚
アンチョビフィレ	5枚
黒オリーブの実	5個
ツナ缶	小1缶
ドレッシング	
オリーブ油	大さじ4
にんにくみじん切り	小さじ2
アンチョビみじん切り	3枚
ケーパーみじん切り	小さじ2
パセリみじん切り	大さじ1
レモン汁	1個分
胡椒	少々

作 り 方

- ① 卵は茹でて縦4つに切る。(卵は沸騰後10～12分茹でて水に取る。)
- ② じゃが芋は皮をむいて2cm角に切り、茹でて塩少々(分量外)を振る。
- ③ パプリカは4cm長さの細切り。サニーレタスは食べやすくちぎる。アンチョビは半分の長さに切る。ツナ缶の汁を切る。
- ④ ドレッシングをつくる。小鍋にオリーブ油を入れにんにくを炒め、残りの材料も入れてさっと火を通す。
- ⑤ サラダボウルに野菜を盛り付け、卵・黒オリーブ・アンチョビ・ツナを飾り、ドレッシングをかける。

*その他茹でたいんげんやアスパラガスなども美味しい。

3. カポナータ

材 料	
オリーブ油	大さじ4
玉葱	300g
にんにく(つぶす)	1片
茄子・セリ・人参・スッキーニ	各100g
パプリカ(赤・黄・緑)	各100g
トマト	200g
塩	小さじ2
胡椒	少々
パセリ(みじん切り)	大さじ3
A グラニュー糖	大さじ1
ケーパー	大さじ1
バルサミコ酢	大さじ3

作 り 方

- ① 野菜は2cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブ油を入れ、玉葱・にんにくを炒める。
- ③ 残りの野菜を入れて炒めて塩・胡椒をし、蓋をして野菜が柔らかくなるまで10分位中火で蒸し煮する。
- ④ 蓋を取り火を強めて水分を飛ばして、Aとパセリを混ぜる。