



かんたんレシピで気軽に作ろう!

「夏野菜シリーズ2」

8月放映分レシピ

トマトとモッツァレラのカブレーゼ

材料(4人分)

ミニトマト(赤).....100g
 ミニトマト(黄).....100g
 モッツァレラチーズ.....100g
 オレガノ(乾燥).....小さじ1/4
 オリーブオイル.....大さじ1
 塩.....少々
 こしょう.....少々
 バジルの葉.....小8~10枚

作り方

- ① トマトはへたをとり、半分に切る。
- ② バジル以外の材料を軽く混ぜる(冷蔵庫で冷やす)
- ③ 盛り付けのとき、バジルを飾る。

トマトの冷製パスタ

材料(4人分)

トマト.....2個
 A
 塩.....小さじ2/3
 こしょう.....少々
 コンソメ.....小さじ1/2
 むねま湯.....大さじ1/2
 オリーブオイル.....大さじ2
 ゆでたまご.....80g
 スパゲティ(0.9mmのもの).....120g
 湯.....1.5L
 塩.....大さじ1/2
 バジルの葉.....4枚

作り方

- ① トマトは湯むきする。半分に切り、へたと種をとる。1cm角に切る。Aを加えて混ぜる。
- ② ゆでたまごは熱湯にさっと通す。5~6mm角に切り(トマト半分の大さき)、①に加えて混ぜ、冷やす。
- ③ スパゲティは表示時間より1分程度長めにゆでる。冷水にとり、水気をしっかり切る。
- ④ 1人分器に盛り、ソースをかけ、仕上げにバジルの葉を飾る。

薄切りカツのトマトサラダ

材料(4人分)

豚薄切り肉(生善焼き用).....8枚
 塩.....少々
 こしょう.....少々
 小麦粉.....適量
 卵.....1個
 香りパン粉
 パン粉.....1カップ
 にんにくのみじん切り.....1かけ分
 オレガノ(ドライ).....小さじ1
 オリーブオイル.....適量
 トマトサルサ
 完熟トマト.....2個
 シモン汁.....大さじ1
 はちみつ.....小さじ1
 塩.....小さじ1/2
 こしょう.....少々
 バジルの葉.....5~6枚

作り方

- ① (トマトサルサを作る) トマトは皮を湯むきして種をとり、1cm角に切り、バジル以外の材料を合わせて冷蔵庫で冷やす。
- ② 香りパン粉の材料を合わせる。
- ③ 豚肉はすじ切りをして、塩・こしょうし、小麦粉・とき卵・香りパン粉の順に衣をつける。
- ④ フライパンにオリーブオイルを深さ1cmくらい入れて、180℃に熱し、③をがらりと揚げて油を切り、器に盛る。
- ⑤ ①にバジルの葉をちぎって混ぜ、④にかける。

トマトスープ

材料(4人分)

ベーコン.....20g
 たまねぎ.....80g
 ジャガイモ.....100g
 湯.....500cc
 コンソメ.....適量
 トマト.....100g
 卵.....1個
 塩.....少々
 こしょう.....少々
 白ワイン.....大さじ2
 薄口しょうゆ.....小さじ1
 ヒーマン.....15g

作り方

- ① ベーコンは1cm角に切る。
- ② たまねぎ・じゃがいも・トマトは1.5cm角に切る。
- ③ ヒーマンはみじん切りにしておく。
- ④ 湯にコンソメを溶かし、ベーコン・たまねぎ・じゃがいもの順に煮る。
- ⑤ ジャガイモがやわらかくなってきたら、塩・こしょう・白ワイン・薄口しょうゆで味を整える。
- ⑥ トマトを入れ、沸いてきたら、とき卵を流し、ヒーマンを入れて仕上げる。

バナナアイスクリーム

材料(4人分)

バナナ.....1本
 スライスアーモンド.....大さじ1
 チョコレート.....10g
 生クリーム.....大さじ2
 砂糖.....大さじ1/2
 ラム酒.....小さじ1

作り方

- ① バナナは皮をむき、ポリ袋などに入れ、冷凍庫で凍らせる。
- ② スライスアーモンドは160℃のオーブンで約5分ローストする。
- ③ チョコレートは、5mm角程度に刻む。
- ④ 生クリームに砂糖・ラム酒を加え、泡立て器で軽く混ぜる。
- ⑤ バナナを10分程度室温に戻し、フォークでつぶす。
- ⑥ すべての材料を混ぜ合わせ、器に盛る。