



## 鯛とあさりのアクアパッツァ

1人分209Kcal 塩分1.8g 一人当たり398円



### 材料 [4人分]

金目鯛……………1尾  
(切り身なら4切れ)  
アサリ……………20個くらい  
ミニトマト……………10個  
オリーブ……………5粒  
白ワイン……………180cc  
水……………80cc  
にんにく……………1～2かけ  
塩……………少々  
こしょう……………少々  
唐辛子……………1/2本  
イタリアンパセリ……………少々  
オリーブオイル……………大さじ1

### 作り方

- 鯛は内臓を取り除き、よく水洗いして、水気をふき取る。
- アサリは殻と殻をこすってよく洗っておく。
- (イタリアン)パセリはちぎっておく。
- オリーブはスライスしておく。
- フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、スライスしたにんにくと輪切りにした唐辛子を入れて、キツネ色になるまで熱する。(弱火)
- 半分に切ったミニトマトと、白ワイン、水を入れて煮立たせる。(強火)
- 鯛を入れて弱火にし、アサリ、パセリ、オリーブを入れ、塩・こしょうして、味を整える。
- フライパンにふたをして、5分程度煮る。
- 仕上げにパセリをのせてできあがり。

## スパゲティカルボナーラ

1人分663Kcal 塩分1.6g一人当たり168円

### 材料 [4人分]

卵……………2個(L)  
生クリーム……………200cc  
パルメザンチーズ……………大さじ4  
塩……………小さじ1/2  
荒引きブラックペッパー……………適量  
スライスベーコン……………3枚

スパゲティ……………300g  
塩……………大さじ1

### 作り方

- スパゲティを、たっぷりの湯と塩で、ゆで始める。
- 卵、生クリーム、パルメザンチーズ、塩を、よく混ぜておく。
- ベーコンは1cm幅に切り、フライパンでこんがりといためて、キッチンペーパーの上にあけておく。
- スパゲティがゆであがったら、よく水切りをして、3のフライパンに入れ、ベーコンもいっしょに入れて軽く炒める。
- 火を止めて、2のソースを流し入れ、余熱でからめる。ブラックペッパーをかけて完成。

### メモ

- コツは、2のソースを入れるときに、火を止めること。
- こってりが苦手な方は、生クリームの半量を牛乳にしてもいいです。
- こってりが大好きな方は、全卵ではなくて、卵黄だけのほうがさらにこってりです



Una semplice ricetta

## きのこのリゾット

1人分408Kcal 塩分1.7g 一人当たり249円



### 材料 [4人分]

米……………280g(2合)  
生マッシュルーム……………60g  
生しいたけ……………40g  
エリンギ……………80g  
シメジ……………1パック  
にんにく……………2かけ  
玉ねぎ……………1個  
バター……………20g  
水……………2カップ  
白ワイン……………120cc  
コンソメ……………2個  
こしょう……………少々  
粉チーズ……………50g  
パセリ……………適量

### 作り方

- きのこはスライスまたは一口大に刻み、にんにく・玉ねぎはみじん切りにする。(お米は洗わずに使います)
- フライパンにバターを熱し、1のにんにくと玉ねぎを炒める。
- 米を2に加え、表面が透き通るまで炒める。
- きのこを加えてさらに炒め、米がかぶるくらいの水・白ワイン・コンソメ・こしょうを加えて、弱めの中火で、10～15分煮る。途中、蒸発して水分がなくなならないように、水(1/2カップ程度)を加えて調節し、出来上がりに、水分がわずかに残る状態にする。
- 粉チーズを加え、軽く煮て、こしょうで味を整える
- 仕上がりにパセリを散らす。

## パンナ・コッタ

1人分243Kcal 塩分0.05g 一人当たり157円

### 材料 [8人分]

生クリーム……………400cc  
砂糖……………40g  
粉ゼラチン……………4g  
水……………40cc

### 飾り用

ミント……………適量

### 作り方

- ゼラチンに水を入れ、ふやかす。
- 生クリーム・砂糖を鍋に入れて、火にかける。
- 一度沸騰させてから、火を止める。
- 3に1のゼラチンを入れて溶かす。
- 粗熱をとって、器に入れる。(やわらかいので、型抜きはしない。)
- 冷蔵庫で冷やして出来上がり。ミントを飾る。

