



ハピネス*クッキング

7WS 学ぼう!食育 Happiness Cooking Star

Happiness Cooking

実習レシピ

2020.1.13

「新春を祝う おもてなしイタリアン」

Cooking-recipe

<新春を祝う おもてなしイタリアン>

【スパゲッティボロネーゼ】

<材料> 2人分

スパゲッティ	120g
合挽きミンチ	100g
玉ねぎ	1/4個
にんにく	1/2片
トマト缶	100g
赤ワイン	50cc
水	50cc
コンソメ顆粒	小さじ1
ケチャップ	小さじ1
ウスターソース	小さじ1
オリーブ油	小さじ1
ローリエ	1枚
ナツメグ	少々
塩・胡椒	適量
粉チーズ	適量

<作り方>

- ① 玉ねぎ・にんにくはみじん切りにし、鍋にオリーブオイルを入れきつね色になるまでじっくりと炒める。
- ② ①にミンチ、ナツメグを加え焼き色がつくように炒める。
赤ワインを入れ少し煮詰め、トマト缶、水、コンソメ顆粒を加え沸騰させ、アクを取り除く。
- ③ ローリエを加え蓋をして弱火で10分程煮込む。
- ④ 鍋にたっぷりのお湯を沸かし塩1%分加え、表記に従ってスパゲッティを茹でる。
- ⑤ ③にケチャップ、ウスターソース、塩、胡椒で味を整える。茹で上がったスパゲッティにかけ、粉チーズを散らす。



写真はイメージです

※ 本日の料理食材は、本イベント特別協賛各社様よりご提供いただいております。
 また、イベントの風景は万代公式ホームページや万代店舗内に設置のモニターで放映させていただくこともございます。
 ご協力・ご理解の程よろしくお願いいたします。

Cooking-recipe

<新春を祝う おもてなしイタリアン>

【シーザーサラダ】

<材料> 2人分

レタス(サニー・ロメインレタスなど) 3枚
 ベーコン 1枚
 ミニトマト 4個
 クルトン 大さじ2
 サラダ油 大さじ1/2

<ドレッシング>

マヨネーズ 大さじ3
 牛乳 大さじ1
 粉チーズ 大さじ1
 にんにくすりおろし 適量
 塩・黒胡椒 適量

<作り方>

- ① レタスは一口大にちぎり、トマトは1/4に切る。
- ② ベーコンは1cm幅に切り、サラダ油を入れたフライパンでカリカリに炒める。
- ③ ボールにシーザードレッシングを合わせる。器に①を盛り、ドレッシングをかけクルトン、②を散らす。

【カルパッチョ】

<材料> 2人分

魚(刺身用・冊) 80g
 ミニトマト 1個
 ベビーリーフ 1/3パック

<ドレッシング>

オリーブオイル 大さじ1
 レモン汁 小さじ1/3
 塩・黒胡椒 少々

<作り方>

- ① 魚は薄くそぎ切りにする。ミニトマトは4等分にする。
- ② ボールにドレッシングを合わせる。
- ③ 器にベビーリーフ、①を盛り②をかける。お好みで黒胡椒を散らす。