

スパゲッティミートソース



■下準備

- ・ トマトホール缶はボウルにあけ、ホールトマトを泡立て器で細かくつぶしておく。
- ・ 玉ねぎ、セロリ、にんじん、生しいたけ、にんにくはみじん切りにする。

■作り方

- ① フライパンに油 大さじ1をしき、にんにくを炒める。
にんにくの香りがしてきたら玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。
- ② ①にひき肉を加えて炒め、ひき肉の色が変わったら残りの野菜を入れてじっくり炒め、塩、こしょう、ナツメグで味付けをする。
具がしっとりしてきたらトマトホールとスープ、ローリエを加え、時々かき混ぜながら弱火で15分程煮込む。
- ③ ソースが出来上がる5分前にスパゲッティをゆでる。
- ④ ゆで上がったスパゲッティをお皿に盛り、ミートソースとチーズをかけていただきます。

■材料《4人分》

・ 合いびき肉	200g
・ にんにく	1かけ
・ 玉ねぎ	1/2個
・ にんじん	50g
・ セロリ	40g
・ 生しいたけ	3枚
・ トマトホール缶	400g (1缶)
・ 水	300cc
・ コンソメの素	小さじ1
・ 塩	小さじ1/2
・ 中濃ソース	大さじ2
・ ケチャップ	大さじ2
・ こしょう	少々
・ ナツメグ	少々
・ ローリエ	1枚
・ 粉チーズ	お好みで
・ スパゲッティ	320g
・ 湯	4L
・ 塩	40g

ベビーリーフサラダ

【ドレッシングを作る】

Aの調味料をボウルに入れて、泡立て器でよく混ぜる。

【サラダを作る】

- ① 鍋に卵がかぶるくらいの水と酢、塩、各小さじ1ずつ入れて、沸騰するまでは菜箸でころがしながら火にかけ、沸騰したら10分間ゆでる。
- ② スイーパーは輪切りのスライス。フリルアイスは食べやすい大きさに手でちぎる。トマトは半月切りにする。
- ③ ボウルに、ベビーリーフ、フリルアイス、スイーパーを入れ、野菜がシャキツとなるように水に5分程つける。
- ④ ③をザルにあけ、水を切る。
- ⑤ お皿に半月切りのトマトをひき、サラダを盛る。食べるときにドレッシングをかけていただく。



■材料《4人分》

・ベビーリーフ	1袋
・フリルアイス	50g
・スイーパー	3個
・トマト	2個
・ゆで卵	2個

【ドレッシング】

・オリーブ油	90cc
・ワインビネガー	30cc
・塩	少々
・こしょう	少々

} A

コーヒーゼリー

■作り方

- ① 大さじ2の水でゼラチンをふやかしておく。
- ② 濃い目のコーヒーを熱い内にボウルに入れて、グラニュー糖、ふやかしたゼラチンを湯せんにかけて溶かし、コーヒーのボウルに入れ、よく混ぜる。
- ③ 器に入れ、冷蔵庫で1～2時間冷やし固める。
- ④ 食べる時に、生クリームをそのままスプーン1杯位かけて広げ、残りの生クリームにグラニュー糖を入れ、泡立て器で8分だてにし、しぼり袋に入れてしぼり、ミントを飾って出来上がり。



■材料《4人分》

・濃い目のコーヒー	300cc
・ゼラチン	7g
・グラニュー糖	大さじ3
・生クリーム	100cc
・グラニュー糖	大さじ1