

冬野菜ゴロゴロ 『ロールカーボロネロ』

■ 材料（4人分）

	分量
・ カーボロネロ	・ 12枚
・ ベーコン	・ 2枚（30g）
・ にんにく	・ 1片
・ リーキ	・ 100g
・ 玉ねぎ	・ 100g
・ にんじん	・ 100g
・ セロリ	・ 50g
・ かぶ	・ 小1個（約100g）
・ パセリ	・ 適量
・ オリーブオイル	・ 大さじ1
・ 塩、こしょう	・ 各少々

(A) カーボロネロ用

・ 合い挽き肉	・ 200g
・ 塩	・ 小さじ1／3
・ 玉ねぎ	・ 50g（みじん切り）
・ パン粉	・ 大さじ3
・ 卵	・ 1／2個
・ 牛乳	・ 大さじ2
・ こしょう、ナツメグ	・ 各少々

(B) 煮込み用

・ 鶏ガラスープ	・ 800cc～
・ ローリエ	・ 1枚

(C) トッピングソース用

・ ミニトマト	・ 1パック（200g）
・ 玉ねぎ	・ 1／8個（25g）
・ トマトピューレ	・ 大さじ2
・ 米酢	・ 小さじ1弱
・ 砂糖	・ 大さじ1／2
・ 塩	・ 少々

■ 下準備

・ カーボロネロ	・ 葉を下部から茹でる→水にとる →ペーパーで水気を取る→筋;麺棒で叩くor削ぐ
・ ベーコン、野菜	・ 2cm角に切る
・ リーキ	・ 白い部分；2cm角切り、青い部分；鶏ガラスープに
・ にんにく、パセリ	・ みじん切り
・ (A)	・ パン粉、卵、牛乳を合わせておく

■ 作り方

【Aロール・カーボロネロ】

- ①ポリ袋に（A）合い挽き肉と塩を入れてしっかり捏ね、残りの材料を加えて混ぜ
- ②4等分にする。
- ③カーボロネロを3枚（大きい場合2枚）を少し重ねて1枚にし、肉種をおく。
- ④手前から巻く。片側の端を包むように巻き、反対側は肉種の中に入れ込む。

【B煮込み野菜】

- ⑤鍋にオリーブオイルとにんにく、ベーコンを入れて弱火で香りが出るまで炒める
- ⑥残りの野菜を加えて炒め、塩をひとつまみと少量の水を加えてフタして軽く蒸す
- ⑦野菜がしんなりしたら、④を巻き終わりを下にして（B）を加えて煮込む。
- ⑧沸騰したらアクを取り、落とし蓋と蓋をして煮込む。
- ⑨塩とこしょうで味を調える。

【Cトッピングソース】

- ⑩鍋でミニトマトと玉ねぎを入れて火にかけ、煮たったら蓋をして5～6分煮る。
- ⑪蓋を取り、トマトピューレと米酢を加えて5～6分煮る。（途中混ぜる）
- ⑫砂糖と塩で味を調える。
- ⑬温めた器に熱々の⑨を入れ、⑫のソースをかけて上にパセリをちらす。

『ワクワク♪カラフルシーザー風サラダ』 レモン風味

■ 材料 (4人分)

	分量
・ レタス類	・ 1個 (フリフリレタス等～)
☆ 季節の野菜	・ 適量
・ ベーコン	・ 2枚
・ レモン	・ 1/2個
・ バゲット	・ 1/2本
・ パルミジャーノレッジャーノ	・ 適量
・ オリーブオイル	・ 小さじ1

(A) クルトン

・ にんにく	・ 1/2片
・ バター (常温)	・ 大さじ1
・ オリーブオイル	・ 大さじ2～

(B) ドレッシング

・ マヨネーズ	・ 大さじ3
・ ヨーグルト	・ 大さじ1
・ りんご酢	・ 小さじ1～
・ レモン	・ 1/2個
・ はちみつ	・ 大さじ1/2～
・ 砂糖	・ 小さじ1/2
・ 塩、こしょう	・ 各少々

■ 下準備

・ レタス	・ 氷水に浸ける→葉脈に沿ってちぎる→ペーパーで水気を拭く
☆ 季節の野菜	・ 一口大に切る
・ ベーコン	・ 1cm幅に切る
・ 国産レモン	・ 塩で皮を洗う→2枚薄切り→刻み、(B)に加える (残り) 果汁；絞り、(B)に加える (残り) 皮；おろす (トッピング用)
・ バゲット	・ 2cm幅切り→縦1/2切り→横1/3切り→形を戻し(A)を塗る
・ パルミジャーノレッジャーノ	・ チーズおろしですりおろす
・ にんにく	・ すりおろす
・ (A)、(B)	・ 別々の容器で、混ぜ合わせる

■ 作り方

- ①フライパンにオリーブオイルを入れ、ベーコンを弱火でじっくりカリカリに焼く。
(ペーパーの上に取り出しておく)
- ②オーブンシートの上にバゲットを広げて、180℃のオーブンで約6～7分焼く。(クル)
- ③レタスを器に盛って上に☆季節野菜をのせて(B)をかけ、①と②をちらす。
- ④上からおろしたレモンの皮と、パルミジャーノレッジャーノをかける。

パセリライス

■ 材料 (4人分)

・ 米

分量

・ 2合

(A)

・ パセリ

・ 10g

・ バター (有塩)

・ 大さじ3

・ 塩

・ 小さじ1/2

■ 下準備

・ パセリ

・ 水を入れたボウルの中で振り洗い→ペーパーで水気を拭く
→軸を束ね、みじん切り

■ 作り方

①ご飯はやや固めに炊く。

②炊き上がったら、熱いうちに (A) を混ぜ合わせる。

自家製・鶏ガラスープ

■ 材料

- 鶏ガラ
- ・ リーキ(青部分)
- ・ 生姜

作りやすい分量

- ・ 500g
- ・ 適量
- ・ 適量

■ 作り方

- ①ガラを水洗いし熱湯をかけて血合い等を洗う。
- ②鍋にガラと長ねぎを入れ、かぶる位の水（約4L）を入れて火にかける。
- ③沸騰後、茶色い灰汁を取り除いて弱火で約1時間以上炊く。（白灰汁が茶灰汁につく
（途中灰汁は取り除き、スープが減った場合は湯を足す）