

## 10月 パスタカフェ

### 今日の料理

ほうれん草のニョッキ  
濃厚チーズソース  
じゅわっとガッキーフライ  
彩りパリパリさっぱりサラダ  
ホットビスケット&ベリーヨーグルト  
カフェオレ in ゼリー

### ほうれん草のニョッキ 濃厚チーズソース

#### 材料

ジャガイモ ----- 300 g  
\*レンジでやわらかくする  
ほうれん草 ----- 75 g  
\*塩茹でし、みじん切り  
卵黄 ----- 1 個分  
塩 ----- 小さじ 1/4  
薄力粉 ----- 75 g  
パルミジャーノ ----- 大さじ 1

#### ソース

生クリーム ----- カップ 1/2  
牛乳 ----- カップ 1/4  
パルミジャーノ ----- 大さじ 3  
塩 ----- ひとつまみ

#### トッピング

バジル ----- 少々



#### 作り方

- 1、ニョッキを作る。
  - A ジャガイモは熱いうちに皮をむいてマッシャーで潰し、ほうれん草～塩加え混ざったら薄力粉を加える。粗熱が取れたらパルミジャーノを加える。
  - B 手やスプーンで形を作る。
  - C 鍋にたっぷりに湯を沸かし、ニョッキを浮き上がってきたから30秒程茹でる。
- 2、ソースを作る。

フライパンに生クリーム～パルミジャーノを加え一度沸騰させ、塩で味を整える。
- 3、合わせる。

ソースのフライパンに茹で上がったニョッキを入れ絡める。
- 4、盛り付け。

皿に盛り、バジルをトッピングする。

## 10月 パスタカフェ

### じゅわっとガッキーフライ

#### 材料

プチトマト ----- 4個  
\* 2等分  
ベーコン ----- 4枚  
\* 縦に1/2  
茄子 ----- 1本  
\* スライスし、レンジにかける

#### 衣材料

薄力粉 ----- 50g  
水 ----- 60cc  
塩 ----- ふたつまみ

素麺 ----- 適量  
\* 手で2cm幅くらいにおる

#### タルタルソース

マヨネーズ ----- 大さじ2  
ゆで卵 ----- 1個  
\* 白身のみじん切り  
オリーブ ----- 2個  
\* みじん切り  
玉ネギ ----- 1/8個  
\* みじん切りにし、水にさらす  
マスタード ----- 小さじ1  
塩コショウ ----- 少々

#### その他材料

竹串 ----- 8本

#### 作り方

- 1、プチトマトのまわりに、茄子・ベーコンの順で巻きつけ竹串で固定する。
- 2、ボールに衣材料の薄力粉～塩を混ぜたものを絡め、最後に素麺をまわりにつける。
- 3、180度の油でサッと揚げる。
- 4、タルタルソースを作る。  
ボールにマヨネーズ～マスタードを混ぜ、塩コショウで味を調える。



## 10月 パスタカフェ

### 彩りパリパリさっぱりサラダ

#### 材料

ニンジン	-----	1/4 本
* 千切り		
セロリ	-----	1/2 本
* ななめスライス		
万能ネギ	-----	4 本
* 根をおとす		
水菜	-----	2 株
* 4 cm 幅		
しらす	-----	30 g
カレー粉	-----	小さじ 1/2
酒	-----	少々

#### ドレッシング

ダシ汁	-----	カップ 1/4
醤油	-----	大さじ 2
酢	-----	大さじ 1
砂糖	-----	小さじ 1/2
ゴマ油	-----	大さじ 1



#### 作り方

- 1、ニンジン・セロリは冷水にさらし、パリッとさせておく。
- 2、しらすは乾煎りし、カレー粉・酒を加える。
- 3、ボールにドレッシングをよく混ぜ合わせる。
- 4、皿に万能ネギで束ねた水菜を中央に盛り、まわりにニンジン・セロリ・しらすを盛る。最後にドレッシングをかける。

## 10月 パスタカフェ

### ホットビスケット&ベリーヨーグルト

#### 材料

薄力粉 ----- 150g  
ベーキングパウダー - 小さじ1  
砂糖 ----- 大さじ2・1/2  
塩 ----- ひとつまみ  
無塩バター ----- 55g  
\* 1cm角、冷やしておく

生クリーム ----- カップ 1/4

#### ベリーヨーグルト材料

ストロベリー ----- 5個  
\* 冷凍もの  
砂糖 ----- 大さじ2  
  
ヨーグルト ----- 200g  
ミント ----- 少々



#### 作り方

- 1、薄力粉～塩は合わせてふるう。
- 2、フードプロセッサーに薄力粉～バターを入れ、黄色っぽくなるまでまわす。
- 3、生クリームを加えだいたいひとかたまりになるまで混ぜていく。
- 4、生地を厚さ3cmくらいにし、200度のオーブンで20分～25分焼く。

#### ベリーヨーグルトの作り方

- 1、鍋にストロベリー・砂糖を入れ火にかけ、ストロベリーを潰しながら煮詰める。
- 2、仕上がったら冷やし、ヨーグルトの上にかける。

## 10月 パスタカフェ

### カフェオレ in ゼリー

#### カフェオレ材料

牛乳 ----- 250cc  
アイスコーヒー ----- 250cc

#### ミルクゼリー材料

牛乳 ----- カップ1  
砂糖 ----- 大さじ1  
ゼラチン ----- 5g



#### 作り方

- 1、カフェオレ材料はすべて混ぜて冷蔵庫で冷やしおく。
- 2、ミルクゼリーを作る。
  - A 鍋に牛乳～板ゼラチンを入れて溶かし、型に流して冷やし固める。
  - B 固まったら1cm角にカットする。
- 3、盛り付け。  
グラスにミルクゼリーを入れ、カフェオレを注ぐ。