

## 10月 イタリアンカフェ

### 今日の料理

BLT サンド・アンチョビソース  
魚介と野菜のフリット  
リゾット in トマト・オープン焼き  
リンゴのコンポート アイス添え  
マロッキーノ(コーヒー&ミルク)

### BLT サンド・アンチョビソース

#### 材料

食パン ----- 4枚  
\* 2等分  
ニンニク ----- 少々  
\* 食パンに塗る  
サニーレタス ----- 4枚  
ベーコン ----- 4枚  
\* カリカリベーコンを作る  
パルミジャーノ ----- 少々  
\* ベーコンにふる  
トマト ----- 大1個  
\* スライス

#### 薄焼き卵材料

卵 ----- 1個  
塩 ----- ひとつまみ  
片栗粉 ----- 小さじ 1/4  
\* 少量の水で溶く

#### アンチョビソース材料

オリーブオイル ----- 大さじ 1  
アンチョビ p ----- 小さじ 1  
梅干 ----- 2個



#### 作り方

- 1、カリカリベーコンを作る。  
フライパンにベーコンを入れ、油がぬけて小さな泡が出てくるまで火にかける。  
温かいうちにパルミジャーノをふる。
- 2、薄焼き卵を作る。  
ボールに卵を溶きほぐし、塩・片栗粉を入れて混ぜる。  
フライパンに少量オリーブオイルをひき、薄焼き卵を2枚焼く。
- 3、アンチョビソースを作る。  
ボールにオリーブオイル～梅干までを入れて良く混ぜる。
- 4、組み立て。  
食パンにニンニクとアンチョビソースを塗り、サニーレタス・トマト・薄焼き卵・ベーコンの順で積み上げ、食パンをのせる。

## 10月 イタリアンカフェ

### 魚介と野菜のフリット

#### 材料

サツマイモ ----- 2 cm  
\* 4等分の輪切り  
アスパラ ----- 3本  
\* 3等分  
ロールイカ ----- 120 g  
\* 4等分  
海老 ----- 8尾  
\* 殻と背わたをとる  
バジル ----- 8枚

#### 衣材料

薄力粉 ----- 75 g  
塩 ----- ふたつまみ  
卵白 ----- 1/2 個分  
\* 氷水と混ぜる  
氷水 ----- 125 cc  
  
しんぴき粉 ----- 適量

#### ソース材料

イタリアンパセリ ----- 1枝  
\* みじん切り  
オレガノ p ----- 少々  
酢 ----- 大さじ 1・1/2  
塩 ----- 小さじ 1/4  
オリーブオイル ----- 大さじ 1・1/2



#### 作り方

- 1、衣を作る。  
ボールに薄力粉・塩を入れ、卵白入りの氷水を加え混ぜる。
- 2、揚げる。  
A 野菜には1の衣のみをつけ、魚介は1の衣・しんぴき粉の順番でつける。  
B 揚げ油180 に温め、バジルは素揚げ・その他野菜類から揚げる。
- 3、ソースを作る。  
ボールにイタリアンパセリ～オリーブオイルまでを入れて混ぜる。
- 4、盛り付け。  
皿にフリットを盛り、ソースをかける。

## 10月 イタリアンカフェ

### リゾット in トマト・オープン焼き

#### リゾット材料

バター	-----	大さじ1
ニンニク	-----	1片
*みじん切り		
玉ネギ	-----	1/8 個
*みじん切り		
カボチャ	-----	2.5 g
* 5 mm 角		
ご飯	-----	1合
* 固めに炊いておく		
ブイヨンスープ	-----	カップ 1/2
牛乳	-----	7.5 cc
トマトの中身	-----	4個分
塩	-----	小さじ 1/2 ~

#### その他材料

トマト	-----	4個
* 中身を取り出したもの		
パルミジャーノ	-----	大さじ1



#### 作り方

- 1、フライパンにバター・ニンニクを入れて香りが出たら、玉ネギ・カボチャを炒める。
- 2、硬めに炊いたご飯～トマトの中身を入れ水分がほとんどなくなるまで煮詰める。
- 3、塩で味を調節し、トマトの中に詰めてパルミジャーノをふりかける。
- 4、オーブン200℃で8分焼き色がつくまで焼く。

## 10月 イタリアンカフェ

### リンゴのコンポート アイス添え

#### コンポート材料

リンゴ	-----	1個
* 8等分		
赤ワイン	-----	カップ 1/2
水	-----	大さじ 2
砂糖	-----	20g

#### その他材料

バニラアイス	-----	200g
ミント	-----	少々



#### 作り方

- 1、リンゴのコンポートを作る。  
鍋にリンゴ～砂糖までを加え水分が少し残るくらいまで煮る。
- 2、皿にコンポートを残った煮汁と共に盛る。横にバニラアイス・ミントをトッピングする。

## 10月 イタリアンカフェ

### マロッキーノ

#### 材料

チョコ ----- 40g  
牛乳 ----- カップ2  
\*フォームドミルクを作る  
コーヒー ----- カップ1



#### 作り方

- 1、器にチョコ・フォームドミルクを入れる。
- 2、泡とミルクの間にスプーンを入れ、ゆっくりコーヒーを注ぐ。