

6月 食欲満点カフェ

今日の料理

ごろごろミートボールパスタ
がぶっと食べたいタワーバーガー
ひとくち ジャガピザ
キャベツの green ポターージュ
抹茶のクレームブリュレ
バニラチャイ

手作りパスタ (タリアッテレ)

材料 (5人分)

強力粉----- 100g
薄力粉----- 130g
オリーブオイル----- 大さじ1
塩----- ひとつまみ

卵----- 2・1/2個
*溶いておく

作り方

- 1、**生地**の材料を合わせる。
 - A ポールに卵以外の材料を加え、固さを調節しながら卵を加える。
 - B 一塊りになるまでかき混ぜる。
- 2、**生地**を良くこねる。
 - A 生地が一塊りになったら、手のひらに全体重をかけるようにしながら、押すようにこねる。
 - B 生地はラップに包み約1時間寝かせる。
- 3、**生地**をのばす。
 - A 麺棒を使って2mm程度まで生地を伸ばし、パスタマシーンで1度伸ばす。
 - B 生地を折りたたみ麺棒で伸ばし、更にパスタマシーンで伸ばす。
(3回程繰り返す)
- 4、**生地**をカットする。
生地に打ち粉をし、パスタマシーンで4mmくらいにカットし、広げて少し乾燥させる。

6月 食欲満点カフェ

ごろごろミートボールパスタ（5人分）

ミートボールの材料・調味料

合い挽き肉 ----- 160g
塩 ----- ふたつまみ

パン粉 ----- 大さじ2
*牛乳で湿らせておく
牛乳 ----- 小さじ1
コショウ ----- 少々
ナツメグ ----- 少々

トマトソースの材料・調味料

オリーブオイル ----- 大さじ2
ニンニク ----- 小さじ1
*みじん切り
唐辛子 ----- 1本分

玉ネギ ----- 1/2個
*みじん切り
人参 ----- 40g
*みじん切り
セロリ ----- 30g
*みじん切り
ローリエ ----- 1枚

赤ワイン ----- カップ1/2
ホールトマト ----- 500cc
塩・コショウ ----- 適量

その他の材料・調味料

タリアッテレ ----- 320g
*乾物の場合は、200g

作り方

1、ミートボールを作る。

- A ボウルに合い挽き肉・塩を加えて、粘り気が出るまで良くこねる。
- B パン粉～ナツメグを加え、12等分に丸める。

2、トマトソースを作る。

- A フライパンにオリーブオイル～唐辛子を加えて香りが立つまで炒める。
- B 玉ネギ～ローリエを加えて炒め、しんなりしてきたらミートボールを加える。
- C ミートボールに焼き目がついたら赤ワイン・ホールトマトを加えて煮詰め、塩・コショウで味を調える。

3、パスタを茹でる。

鍋にたっぷりの湯・塩を加え、タリアッテレを2分～3分程茹でる。

4、仕上げ。

トマトソースに茹で上がったタリアッテレを絡め、皿に盛り付ける。



6月 食欲満点カフェ

がぶっと食べたいタワーバーガー

照り焼きチキンの材料・調味料

オリーブオイル ----- 小さじ1
鶏ムネ肉 ----- 1/2 枚
*開いて塩コショウで下味をつける
塩コショウ ----- 少々

マーマレード ----- 大さじ2
酒 ----- 大さじ1・1/2
醤油 ----- 大さじ1・1/2
粒マスタード ----- 大さじ1

具の材料・調味料

葉物 ----- 大1枚
トマト ----- 1個
*横4等分にスライス

スライスチーズ ----- 1枚
*4等分

人参 ----- 1/4本
*リボン状にスライスし、レンジ加熱
マヨネーズ ----- 小さじ2

その他の材料・調味料

パン ----- 4個
*横半分にスライス
マヨネーズ ----- 少々



作り方

1、照り焼きチキンを作る。

A フライパンにオリーブオイル・鶏胸肉を加え、両面にこんがり焼き色をつける。

B マーマレード～粒マスタードを加えて6分蒸し焼きにし、煮詰める。

C そのまま火を止めて粗熱を取り、そぎ切りにする。

2、人参はレンジで約40秒加熱して冷まし、マヨネーズで和える。

3、はさむ。

A パンを横半分にスライスし、切り口にマヨネーズを薄く塗る。

B 葉物・トマト・鶏ムネ肉・スライスチーズ・人参・鶏ムネ肉の順にはさむ。

6月 食欲満点カフェ

ひとくち ジャガピザ

材料・調味料

ジャガイモ ----- 2個
*レンジ加熱して皮をむき、スライス

オリーブオイル ----- 少々

明太子 ----- 大さじ2

餅 ----- 1/2枚

*5mm角

スライスチーズ ----- 2枚

*1枚を4等分

刻み海苔 ----- 適量



作り方

- 1、耐熱皿にジャガイモを加えて、少しかためにレンジで加熱する。皮をむき、1cm厚さにスライスする。
- 2、フライパンにオリーブオイルを加え、ジャガイモを並べる。
- 3、明太子～刻み海苔をトッピングし、蓋をして餅に火が通るまで蒸し焼きにする。

6月 食欲満点カフェ

キャベツの green ポタージュ

材料・調味料

オリーブオイル ----- 小さじ1

玉ネギ ----- 80g

*スライス

アボカド ----- 1/2個

*種と皮を取り、半月切り

キャベツ ----- 120g

*ざく切り

ブイヨンスープ ----- 400cc

牛乳 ----- 50cc

塩 ----- 小さじ1/4~

コショウ ----- 少々



作り方

- 1、鍋にオリーブオイル・玉ネギを加え、玉ネギがしんなりするまで炒める。
- 2、アボカド・キャベツを加えてざっと混ぜ、ブイヨンスープを入れ約10分煮る。
- 3、ミキサーに移してなめらかになるまでミキシングする。
- 4、再び鍋に戻し、牛乳~塩・コショウで味を調えて火を止める。

6月 食欲満点カフェ

抹茶のクレームブリュレ

卵液の材料・調味料

全卵	-----	1 個
卵黄	-----	1 個分
グラニュー糖	-----	30 g
生クリーム	-----	120 cc
抹茶	-----	3 g
*少量の生クリームで溶く		
牛乳	-----	80 cc

トッピングの材料

粉糖	-----	適量
----	-------	----



作り方

- 1、卵液を作る。
 - A ボウルに全卵～グラニュー糖を混ぜ、生クリームで溶いた抹茶を加えてよく混ぜ、残りの生クリームも加える。
 - B 鍋に牛乳を加え、人肌程度に温めて少しずつボウルの中に加えて更に混ぜる。
- 2、焼く。
 - A 卵液を漉しながら容器に注ぎ、アルミホイルで覆う。
 - B 天板に容器を並べてお湯を張り、160度のオーブンで約20分加熱する。
- 3、盛りつけ。

荒熱が取れたら表面に粉糖をふり、バーナーで焼き目をつける。

6月 食欲満点カフェ

バニラチャイ

材料・調味料

紅茶葉 ----- 8g
牛乳 ----- カップ3

カルピス ----- 20cc
シナモン ----- 少々
ナツメグ ----- 少々
バニラエッセンス ---- 数滴



作り方

- 1、鍋に紅茶葉・牛乳を加えて火にかけ、沸騰しないよう弱火で3分ほど煮て冷やす。
- 2、カルピス～バニラエッセンスを加え、グラスに注ぐ。