

食欲の秋 自宅で簡単 イタリアン

私も作りましたが、調理工程が少ないので、簡単に作る事ができました。野菜の彩り鮮やかで、味もさっぱりして食べやすいので、見た目も味も楽しめる一品です。

協力： 山形ガス料理教室講師
イタリア料理教室主宰 三橋弘子

4人分



お米のサラダ

お米	2合	固形スープの素	1個
バター	15g	ツナ(缶)	小1
パプリカ	1/2個	きゅうり	1本
トマト	1個	しめじ	1/2束
紫タマネギ	1/4個	ピクルス(小)	4~5本
パセリ(みじん切り)	適量		



A オリーブオイル 大さじ4 リンゴ酢 大さじ1~2 塩・こしょう 適量

- ① 米は洗い、通常の水加減に固形スープの素を崩して加えて炊く。炊き上がりにバターを加える。
- ② ①のご飯を大きめのボウルに移し、熱いうちにAの調味料を加えて混ぜ合わせ、粗熱を取る。
- ③ 野菜類は7~8mmの角切りにする。しめじはほぐして、オリーブオイルで炒め、軽く塩を振る。
- ④ ②のご飯に、ツナ、野菜類も加えて混ぜ合わせ、味を調える。

4人分



サーモンのクリームパスタ

お好みのパスタ	280g	生鮭	200g
マッシュルーム	8個	インゲン	4本
ウイスキー	大さじ4	生クリーム	300cc
パルメザン粉チーズ	大さじ3	オリーブオイル	大さじ2
塩	適量	黒こしょう	適量

私も作ってみました！今が旬の鮭を使った秋を感じるメニューです。スパゲティで作っても美味しいので、ぜひお試しください！！



- ① 鮭は皮と骨を取り除き2cm角に切り、塩・黒こしょうをする。
マッシュルームは5mmの薄切りにする。インゲンは斜め薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ火にかけ、鮭とマッシュルームを炒め、火が通ったら、ウイスキーを加えてアルコールを飛ばす。生クリームも加えてひと煮立ちしたら、味を調える。(鮭の身を崩さないように注意して炒める。)
- ③ たっぴりの湯に塩を加えパスタを茹でる。パスタが茹であがる1分前にインゲンを加える。
茹であがったパスタを②のソースにからめ、(ソースの濃度はパスタの茹で汁を加えて調節する)
仕上げにパルメザン粉チーズを加える。
- ④ 皿に盛り付け、黒こしょうを振る。

食欲の秋 自宅で簡単 イタリアン



協力： 山形ガス料理教室講師
イタリア料理教室主宰 三橋弘子

私も作ってみました、材料を切って混ぜるだけなのでとても簡単に作れます！ミックスベジタブルで野菜もとれ、チーズの風味が引き立つ朝食にもおすすめの一品です♪

チーズたっぷりケーキサレ

18cmのパウンド型1台分

ベーコン	50g	タマネギ	1/4個
ミックスベジタブル	130g	パルメザン粉チーズ	20g
プロセスチーズ(角切り)	40g	オリーブオイル(炒め油)	大さじ1
薄力粉	110g	ベーキングパウダー	小さじ1
全卵	2個	牛乳	60cc
オリーブオイル	40cc	塩	小さじ1/2
黒こしょう	適量	ミックスハーブ	適量



- ① パウンド型の内側にオーブンペーパーを敷き込む。
- ② ベーコンとタマネギは食べやすい大きさに切り、ミックスベジタブルと一緒に炒める。
- ③ 大きなボウルに卵を割り入れ、もったりする位まで泡だて器で混ぜ、オリーブオイルを少しずつ加え、牛乳も加えて、よく混ぜ合わせる。
- ④ ③に炒めた②の野菜とチーズ類、塩、黒こしょう、ミックスハーブを加え混ぜ、粉類を合わせて振いにかけて混ぜ合わせる。
- ⑤ ①の型に流し入れ、180℃に予熱したオーブンで30～35分焼く。

ガスオーブン のご紹介

ガスオーブンなら仕上がりに差がでる！

- ☺ ガスオーブンは、立ち上がりが早く、パワフルな炎で一気に加熱します！
- ☺ 設定温度に達するまでの時間が短く、さらにファンの回転によって庫内の温度を均一に保ちます。
- ☺ 脱脂効果や少ない油で揚げものに仕上げるなど、ヘルシー調理ができます。
- ☺ 「煮る」「蒸す」など多彩な調理法が楽しめて、毎日の献立が充実します！
- ☺ 外はこんがり、中はしっとり仕上げます♪

