

## 秋野菜と鶏もも肉のポトフ バジルフレーバー

### 材料6人分

A	にんじん	1/3本(60g)
	玉ねぎ	1個(200g)
	セロリ	1本(100g)
	じゃがいも	1個(150g)
	ポロネギ	1/2本(200g)
	キャベツ	1/2個(600g)
	かぶ	1個(100g)
	ブロッコリー	1/2個(150g)
	オリーブオイル	1/2カップ弱(80g)
	にんにく	小2片
B	水	7・1/2カップ(1500ml)
	ウィンナー	6本
	岩塩	適量
	タイム	2枝
	ローリエ	1枚

### 作り方

- 1 野菜の下処理をそれぞれする。
- 2 鍋にオリーブオイルをひき、にんにく、赤唐辛子、ベーコン、鶏肉を加え、炒める。
- 3 香りが出てきたら①の野菜を加えて少し炒め、Bを加えて30分くらい煮る。

## バジルとパセリのディップソース

### 材料

A	バジル	5パック
	パセリ	1束
	アーモンドスライス	200g
	松の実	100g
	グラナ・パダーノ(パウダー)	100g
	ピュアオリーブオイル	1000ml(900g)
岩塩	適量	

### 作り方

- 1 枝からバジルとパセリの葉だけを取る。沸かした塩水にバジルをさっとくぐらせ、冷水に取る。続けてパセリはよく煮て、冷水に取る。
- 2 ①の水気をよくふき取ってミキサーに入れ、Aを加えてミキサーにかける。
- 3 ②をボウルに取って、氷水にあてて冷やす。

## 秋のきのこことベーコンの ペンネカルボナーラ

### 材料6人分

A	オリーブオイル	1/2カップ(90g)
	にんにく	2片
	ベーコン(千切り)	3枚(60g)
	しいたけ	6個(100g)
	まいたけ	1パック(100g)
	エリンギ	1パック(100g)
	えのきだけ	1パック(100g)
	白ワイン	1/2カップ強(120ml)
	〈ソース〉	
	卵	2個
B	生クリーム(乳脂肪分45%)	1カップ弱(180ml)
	パルメザンチーズ	40g
	ペンネ(ゆで時間13分のもの)	180g
	バター	60g
	ブラックペパー	適量

### 作り方

- 1 鍋にオリーブオイルをひき、にんにくとベーコンを色づくまで炒め、にんにくを取り出す。
- 2 ①にAのきのこを加えて炒め合わせ、白ワインを加える。
- 3 Bの材料を混ぜ合わせておく。
- 4 その間、別の鍋に湯を沸かし、ペンネを13分ゆでる。水気を切って②の鍋に加え、Bのソースを加える。ソースに濃度がでるまで少しずつ加熱し、仕上がりにバターを加えて、ブラックペパーをふる。

## 野菜のケーキサレ サラダ添え

### 材料6人分

A	ベーコン	2枚(40g)
	玉ねぎ	1/2個(100g)
	ズッキーニ	1/3本(60g)
	パプリカ(黄)	1/3個(60g)
	パプリカ(赤)	1/3個(60g)
	小麦粉(薄力粉)	100g
	卵	2個
	パルメザンチーズ	50g
	ベーキングパウダー	小1
	牛乳	1/2カップ(100ml)
B	オリーブオイル	1/4カップ(45g)
	塩、こしょう	適量
	ベビーリーフ ハーブミックス	1袋(40g)
	トマト(くし切り)	1/2個(100g)
	フレンチドレッシング(市販)	大2
	ツナ缶(油を切る)	1缶(70g)

### 作り方

- 1 ベーコン、玉ねぎ、ズッキーニ、パプリカ2種を1cmの角切りにして炒める。
- 2 ボウルにAの材料をすべて混ぜ、①を加える。
- 3 耐熱容器にクッキングシートを敷き、②を流し入れて180℃に予熱したオーブンで30~40分焼く。
- 4 ベビーリーフとトマト、ツナと共に盛り付け、フレンチドレッシングをかける。