

## おやじのイタリアン レシピ

### フルーツトマトの冷製カッペリーニ

<材料> フルーツトマト8個 パジリコ8枚 カペリーニ80g  
EXVオリーブ油適量 塩少々

- <手順> ①フルーツトマトは熱湯に5秒くぐらせ、冷水にとり、皮を湯剥きする。  
②①を8等分にくし切りし、ボウルに入れて塩をふり、オリーブ油を入れて少しおく。  
③②にパジリコを入れ、ソースを作る。  
④カペリーニを軟らかめに茹で、冷水にとった後、しっかりと水気を切る。  
⑤④を器に盛り付け、上からソースをかける。

### 新玉ねぎのスープ

<材料> 新玉ねぎ 2個

- <手順> ①新玉ねぎをスライスして鍋で蒸し煮する。  
②ミキサーにかけ、味を調える。(牛乳・塩)好みで入れる。

### スパゲッティカーボナーラ

<材料> ベーコン300g EXVオリーブ油 スパゲティ280g  
塩 黒コショウ プルメザンチーズ  
「材料A」卵黄 4個 牛乳50ml 生クリーム50ml

- <手順> ①5mmの角の棒状に切り、フライパンに少量のオリーブ油をひいて弱火で炒める、カリッとなるまで炒める。  
②「材料A」をボールで混ぜ合わせる。  
③①にパスタの茹で汁を入れてソースにする。  
④③に茹でたパスタとカーボナーラのベース②を入れてよく混ぜ合わせる。  
卵に火が入り過ぎないように注意する。  
⑤④にチーズを入れて器に盛り、黒コショウをかける。