

カフェパスタ作り！

トマトクリームパスタ&

豆とひじきのグリーンサラダ

★トマトクリームパスタ



♥基本のトマトソース

<材料> 4人分

ホールトマト(400g)…1缶 玉ねぎ…半分
塩…大さじ1 砂糖…大さじ1 コショウ…少々 コンソメ…1個
トマトピューレ…大さじ1 オレガノパウダー…少々 赤ワイン…20cc
オリーブオイル…大さじ4 (ピュアまたはエクストラバージン)

<作り方>

1. トマト缶はムーランという道具で漉す。
ムーランがない場合は鍋やボールの中で、手でトマトをつぶす程度でよい。
2. 玉ねぎはみじん切りにし、フライパンにオリーブオイルを入れて炒める。
3. 玉ねぎがきつね色になったら、トマトの入った鍋に加え弱火にかける。
4. 煮立ってきたら調味料を入れる。(順番は特に気にせず)
5. 20分程に混んだら完成。

♥トマトクリームパスタ

<材料> 4人分

パスタ…400g(太さはお好みでよいが、1.6ミリ位がおすすめ)
トマトソース…上記レシピ分 塩…40g(水4リットルの場合)
コンソメスープ…400cc(水400ccにコンソメ顆粒小さじ1)
ベーコン…80g(1センチ位の厚切りがあればよいが薄くてもOK)
ナス…1本 ほうれん草…4枚 しめじ…1/2房
生クリーム(35%)…40cc 塩・コショウ・砂糖…少々
オリーブオイル…大さじ4(ピュアまたはエクストラバージン)
ハーフソルト(またはクレイジーソルト)
エクストラバージンオリーブオイル…大さじ2(仕上げ用)
パセリ…少々

<作り方>

1. 大き目の鍋でパスタを茹でるお湯を沸かし始める。
2. 鍋に水400ccを計って入れ沸騰させ、コンソメスープの素を溶かす。
3. ナスは5ミリ位の薄切りにする。
ベーコンは1センチ位、ほうれん草は5センチ位に切る。
しめじは小房に分ける。
4. 1の鍋が沸騰したら塩を入れ、パスタを茹で始める(1.6mmであれば7分程度)
5. フライパンにオリーブオイルを入れて温め、ナス、ベーコン、しめじを炒める。
6. ナス、ベーコン、しめじに火が通ったら、トマトソースとコンソメスープを加える。
7. ほうれん草、生クリームを入れてソースを煮込み、塩コショウで味を調える。
8. 茹で上がったパスタをトングでフライパンのソースの中に移す。
9. 30秒ほどソースと絡め、ハーフソルトとオリーブオイルで味を調える。
10. お皿に盛り付け、刻んだパセリをかけて完成。

★豆とひじきのグリーンサラダ



◆さっぱりフレンチドレッシング

<材料>

グレープシードオイル(ひまわり油または大豆油でもよい)…40cc
酢…40cc バルサミコ酢…5cc 塩…小さじ半分 コショウ…少々
コンソメ顆粒…小さじ半分 砂糖…小さじ1 水…10cc

<作り方>

1. 材料をビンなどに入れてシェイクする。

◆豆とひじきのグリーンサラダ

<材料>

サニーレタス…1/4個 きゅうり…1/2本 ミニトマト…4個
フロッコリー…1/4株 ひじき豆(市販品) …1/2パック

<作り方>

1. フロッコリーは小房に切り分け、鍋に湯を沸かして約2分茹でる。
2. サニーレタスは3センチ角位に切る。きゅうりはタテに2つに切って斜め薄切り。ミニトマトは半分に切る。
3. サニーレタスから順番に野菜とひじき豆を盛り付ける。
上記のドレッシングをかけて完成。

<材料>4人分×8テーブル

※赤字が山田さんに用意していただくものです。よろしくお願いします。

★トマトクリームパスタ

トマトソース…レシピ分(完成品)×7テーブル

※1テーブル分は説明しながら作ってください。(全部で8テーブル分)

パスタ…400g 3200g

ベーコン…80g 640g

塩…40g 320g

ナス…1本 8本

ほうれん草…4枚 1束

しめじ…1/2房 4房

パセリ…少々 1束

生クリーム(35%)…40cc 320cc

コンソメ顆粒…小さじ1 1袋

塩・コショウ・砂糖…少々 各1個

ハーフソルト(ex クレイジーソルト) 1袋

オリーブオイル…大さじ4(ピュアまたはエクストラバージン) 1本

エクストラバージンオリーブオイル…大さじ2(仕上げ用) 上と同じ

★トマトソース

塩…大さじ1 砂糖…大さじ1 コショウ…少々 コンソメ…1個

オリーブオイル…大さじ4

★サラダ

グレープシードオイル…40cc 320cc

フロッコリー…1/4株 4株

ひじき豆…1/2パック 4パック

酢…40cc 320cc

バルサミコ酢…5cc 40cc

塩…小さじ半分 パスタと同じ

コショウ…少々 パスタと同じ

砂糖…小さじ1 パスタと同じ

コンソメ顆粒…小さじ半分 パスタと同じ

サニーレタス…1/4個 2個

きゅうり…1/2本 4本

ミニトマト…4個 32個

【手順】

- ①ドレッシングを作る（1デモ→実習）
- ②サラダを作る（1～3デモ→実習・ドレッシングは食べる直前にかける）
- ③トマトソースの説明。**ムーランの使い方。**
- ④パスタ作り（1～3デモ→実習）
- ⑤パスタ作り、仕上げ（4～10デモ→実習）
- ⑥試食

【器具準備】7テーブル

バット（材料分け）・・・1
まな板・・・2
包丁・・・2
鍋大（パスタ茹で）・・・1
鍋中（コンソメスープ）・・・1
フライパン（パスタ作り）・・・1
木べら・・・1
トング・・・1
さいばし・・・2
計量スプーン・・・1
計量カップ・・・1
パスタ皿・・・4
サラダ皿・・・4
コップ・・・4
フォーク・・・4
スプーン・・・4
お箸・・・4
ドレッシングボトル・・・1

【その他】

アルコール除菌

ラップ

布巾

ペーパータオル

ゴミ袋・ポリ袋

※えびさわさん在庫を確認してください。

名札

名前記入表

領収書

アンケート

散歩ハガキ

ボールペン

カメラ

お茶