

ペンネ・ボロネーゼ



～ ペンネ・ボロネーゼ ～

【材料】4人分

オリーブオイル	適量	タマネギ	1／2個	セロリ	1／3本
牛ひき肉	150 g	塩	少々	黒コショウ	少々
ナツメグ	少々	赤ワイン	90 c c	ホールトマト	1缶
ローリエ	1枚	イタリアンパセリ茎	1本	ニンジン	1／3本
ペンネ	320 g (1人80 g)				
無塩バター	少々	粉チーズ仕上げ用			

【作り方】

1. タマネギ、セロリ、ニンジンをフードプロセッサーにかけみじん切りにする。
2. 鍋にオリーブオイルで1を弱火でじっくり炒める。
3. 香りが出たら牛挽肉、塩、黒コショウ、ナツメグを加えさらに炒める。
4. 焦がす直前まで炒めたら赤ワインを加え水分が飛ぶまで炒める。
5. 潰したホールトマト、ローリエ、イタリアンパセリの茎を加え弱火で20分煮る。
6. 沸騰した湯に塩をひとつまみ入れペンネを11分茹でる。
7. 茹で上がったペンネを⑤の鍋で合わせ無塩バターを加えて和える。皿に盛り仕上げて粉チーズをかける。

～インサラータ・ヴェルデ～（付け合わせのサラダ）

【材料】4人分

サニーレタス 水菜 ベビーリーフミックス

塩 少々 白ワインヴィネガー 適量 E X Vオリーブオイル 適量

【作り方】

1. サニーレタスは千切り水菜は3 c m幅に切りベビーリーフミックスと合わせて水気を切る。
2. 冷やしたボウルに①と塩、白ワインヴィネガーを加え少しずつE X Vオリーブオイルを加えて完成！