

手作りソーセージ (6本)

豚肉(切り落とし) ・もしくは豚ひき肉 300g
塩 小さじ 3/4
コショウ 小さじ 1/8
ナツメグ 小さじ 1/4
おろしにんにく 小さじ 1/2 チューブでOK
おろししょうが 小さじ 1/2
卵白 1個分
パセリのみじん切り 大さじ 1
冷水 大さじ 1

- ① 豚肉を包丁でたたいて ひき肉にし、ビニール袋に、肉・調味料・卵白・パセリを入れ、冷たい水を加えながら混ぜます。
- ② ひき肉にねばりがでたら、6等分してラップに細長く置き、包んで両端をねじり、さらに、アルミホイルに包む。
- ③ 蒸気の出た蒸し器に並べ、弱火で12分蒸し、蓋をしたまま冷ます。
- ④ フライパンで、軽く焼く。

サバ缶のアヒージョ

鯖の缶詰 1缶
ミニトマト 8個
ブロッコリー 適量
しめじ 適量 他マッシュルームなどのキノコ
その他、お好みの野菜
オリーブオイル 適量
鷹の爪 少々
ニンニク みじん切り
塩・コショウ
乾燥バジルなど

- ① ブロッコリーは、硬めに茹でて、小房にわけておく。しめじは、いしづきを取る。
- ② 小さめのフライパンに、オリーブオイル・ニンニク・鷹の爪を入れ、弱火にかけ、香りがしてきたら、鯖缶・野菜やキノコを入れ、塩2つまみ・コショウ・バジルを振り、沸騰してから5分ほど煮る。

オニオンスープ

玉ねぎ(中)	1と1/2個
サラダ油	大さじ2
コンソメ	2個
塩	小さじ1/2
コショウ	少々
水	800cc

- ① 玉ねぎを縦半分に切り、薄切りにする。
- ② 耐熱容器に玉ねぎを入れ、ラップをして、電子レンジ強で6~7分加熱。
- ③ お鍋にサラダ油を入れ、レンジをした玉ねぎを入れて、茶色くなるまで中火で炒める。
- ④ 水とコンソメを入れ、沸騰したら塩・コショウで味を調える。

パンナコッタ レモンソース

粉ゼラチン 5g←水に振り入れ、ふやかしておく。

水 50cc

牛乳 300cc

生クリーム 200cc (植物性ホイップクリームでOK)

砂糖 60g

- ① 鍋に牛乳、生クリーム、砂糖を入れ、混ぜながら中火にかけて溶かす。(沸騰させない)
- ② 溶けたら鍋を火からはずし、ふやかしたゼラチンを入れてよく混ぜる。
- ③ 鍋の底を水で冷やし、器に流し、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 食べる前に、レモンソースをかける。

<レモンソース>

レモン 半分

はちみつ 大さじ2 (または、砂糖)

- ① レモンを絞り、はちみつと混ぜる。