

彩り野菜とチーズのフォンデュアヒージョ

ペンネボロネーゼ&ロールパン

アヒージョ

R6.6.15(土)

材料

カマンベールチーズ 1個
じゃがいも 2個(皮をむいて4等分)
ブロッコリー 1個
ミニトマト 8個(へたをとる)
ウインナー 8本
ニンニク 2片(皮をむいて芯をとる)
エリンギ 1P
オリーブオイル 300ml
塩 少々 パセリ 適量



1. じゃがいもは2〜3等分にして耐熱容器に入れる。ラップをしてレンジで加熱(2〜3分)
2. ブロッコリーも食べやすい大きさに切って、レンチンする
3. にんにくは叩いてつぶす エリンギは食べやすい大きさに切る
4. ウインナーは半分に切る
5. カマンベールチーズは人数分に切る
6. フライパンにじゃがいも、ブロッコリー、エリンギ、ニンニク、塩、オリーブオイルを入れて中火にかける
7. じゃがいもが薄く色づいてきたら、カマンベールチーズ、ミニトマト、ウインナーを入れて1〜2分加熱する
8. 火から下ろして、器に盛ってパセリを乗せて完成

ボロネーゼ(副菜として) 1班分

ペンネ 400g
玉ねぎ 2個 みじん切り
ひき肉 1P
なす 4本 半月切り
ミートソース 4P



フライパンで玉ねぎ・ミンチを炒め、火が通ったらナスも入れて炒める。
茹でたペンネ・ソースを入れて軽くまぜたら出来上がり