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

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)

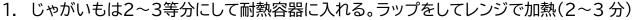
ウインナー 8本

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



- 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

<mark>ボロネーゼ</mark>(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





 $R6.6.15(\pm)$

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