

手軽に楽しむ本格スローフード

精進風 イタリアン

地もの野菜を、
おしゃれに
味わおう!

Ricette di cucina SHŌJIN alla Italiana

レシピ 22

ベーコンと ニンジンの マカロニグラタン

これなら、ニンジン嫌いの
子どもでも大丈夫!



材 料 (4人分)

ニンジン 1本	無塩バター(溶かしたもの) 小さじ2
ベーコン(薄切り) 100g	牛乳 適宜
シェルマカロニ (マカロニならなんでも) 200g	塩 適宜
E.V.オリーブ油 大さじ1	ニンジンの葉(適当にちぎる) 適宜
モッツアレラチーズ (または溶けるタイプのチーズ) 大さじ2	
パルメザンチーズ (おろしたもの) 大さじ2	

【ニンジン】

形は太めでハリがあり、表面がなめらかなもの、ひげ根が少ないものを選びましょう。赤みが強いものほどカロテンが多いので、色が濃く鮮やかなものがよいでしょう。また、葉には根の2倍以上のビタミンAやタンパク質、カルシウムが含まれているので、捨てずに食べてみてください。



作り方

- 1 ベーコンは1cm幅くらいに切る。ニンジンは皮をむき、マッチ棒くらいに切りそろえる。
- 2 鍋にE.V.オリーブ油を入れて火にかけ、ベーコンを炒める。ベーコンから油が出てきたら、1で切ったニンジンの半量を入れて一緒に炒める。中火で焦がさないように、木べらなどでニンジンをつぶしながら炒めるとよい。ニンジンに火が通ってきたら牛乳を少し加えて、さらにニンジンをつぶしながら煮つめる。味が薄いようなら、塩を加えて調える。
- 3 マカロニを残りのニンジンとともにゆでる。ゆであがったら2のソースとよくからめ、パルメザンチーズも加えて耐熱皿に盛る。1cm角に切ったモッツアレラチーズ、ちぎったニンジンの葉、溶かしバターをまわしかけ、オーブントースターなどで表面に焦げ目がつくまで焼く。

タキイ

タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)