

### 手作りパスタ (フィトチーネ)

強力粉	110g		
薄力粉	110g	★手粉	
米粉	30g	強力粉	少々
卵	1個		
水	60cc		
オリーブ油	大2		
塩	小1/3		

- 1 ボールに粉類を入れ中央を窪ませて卵 水 油 塩を入れ箸で混ぜてそばら状になったら 滑らかになるまでこねる
- 2 伸ばして三つ折りを3回繰り返して 半分にして1~2mmに伸ばす 伸びなくなったら手粉を薄く振って伸ばす
- 3 手粉を薄く振って 軽く巻き6mm幅に切り 巻きを戻す
- 4 熱湯に塩を多めに入れ1~2分茹でる

### ポロネーズソース (5~6人分)

オリーブ油	大4~2
たまねぎ	中1個
セロリ	1本
にんじん	小1本
合びき肉	400g
赤ワイン	500cc
トマト水煮缶	1缶
トマトケチャップ	50cc
スープの素	2個
塩 コシヨ	少々

- 1 鍋にオリーブ油と野菜のみじん切りを入れ中火で ゆっくり炒める
- 2 続いて挽き肉を加えしっかり炒め ワインを加えアルコールを飛ばす
- 3 トマトの水煮 ケチャップ スープの素を加え良い固さまで煮詰め 塩コシヨで 味を整える

### ポークソテー・グリーンソース (4人分)

豚うす切り肉	200g	★ソース	
塩 コシヨ	少々	塩	小1/2
サラダ油	適宜	コシヨ	少々
		マスタード	小1
		酢	大2
プチトマト		オリーブ油	大2
季節の野菜色どりよく		玉ネギ	1/4
		キュウリ	1本

- 1 豚肉に塩 コシヨしてサラダ油で焼く
- 2 ボールに塩~サラダ油を混ぜ みじん玉ネギとおろしきゅうりを混ぜる
- 3 皿にソースを敷き豚肉をおき 回りに野菜を色どりよく飾る

### カッターチーズの小さなサラダ

レタス	1/8個	*ドレッシング	
カッターチーズ	大5	酢	大2
黒オリーブ	8粒	塩	小1/3
		コシヨ	少々
		砂糖	少々
		サラダ油	大2

- 1 レタスをちぎり 合わせたドレッシングを混ぜる
- 2 器に盛り チーズを散らし半分に切ったオリーブを散らす