



「“おとつ飯”始めよう」

「おとつ飯」とは、料理をしたことがない、料理をやめてしまったという人でも、簡単で手間を掛けず、多少見た目が悪くても美味しい料理のこと。

男女共同参画の取り組みの中で、特に、男性の料理への参画促進を目的にした国の取り組みです

おとう飯はん!

内閣府男女共同参画「“おとう飯” 始めようキャンペーン」サポーターの、白鳥町長が作りました。
この模様は6/26~7/2のみみじチャンネルでご覧いただけます
(以降は [youtube](#) で見ることができます)



◆これからの季節に！
夏野菜を使ったイタリアン



本日のメニュー

○夏野菜パスタ

○ローストビーフサラダ



おとら飯 はん!



盛り付けにハーブが
あるとオシャレ

◆夏野菜パスタ (4人分)

- パスタ1.4mm …3束 (70g/人)
- オリーブオイル … $\frac{1}{2}$ カップ
- カットベーコン …50g
- トマトソース袋 …2袋
- ニンニク …1片
- ナス …2本
- 玉ねぎ …1個
- 鷹の爪 …1本
- ブッキーニ …1本
- ピーマン …1個
- 塩コショウ/粉チーズ/塩 …各適量



◆夏野菜パスタの作り方

- ①たっぷりのお湯を沸かす（パスタを茹でる用）
- ②野菜をカットする
- ③ナスを多めの油で揚げ、キッチンペーパーに上げておく
- ④フライパンを熱し、オリーブ油・ニンニク・鷹の爪を入れ香りを出す
- ⑤④へ、ベーコン・玉ねぎ・ズッキーニ・ピーマンの順に入れ炒める
- ⑥⑤へトマトソースを入れ、塩コショウで味を整える
- ⑦①のお湯へ塩を入れ、パスタを茹でる（ゆで時間の2分前にとめる）
- ⑧⑥へ⑦のパスタを入れ、水分が減るぐらいまで絡める（2分目安）
- ⑨③の揚げたナスを入れ、絡めたら完成。



おとろ飯 おはん!



盛り付けにレモンがあるとオシャレ

◆ローストビーフサラダ（4人分）

- レタスマックス …1袋
- トマト …1個
- ブロッコリー …1房
- オクラ …4本
- レッドキャベツ …数枚
- ズッキーニ …1本
- ローストビーフスライス …適量
- 塩、カシューナッツ …適量

コンソメジュレ

- 水 …200cc
- 粉ゼラチン …大さじ1
- 顆粒コンソメ …小さじ2



◆ローストビーフサラダの作り方

- ①水200ccを沸かし、コンソメ顆粒を溶かす
- ②火を止め、ゼラチンを溶かす
- ③パットに入れて固まるまで冷ます
- ④トマトのヘタを取り、先側の皮に十字に切り込みを入れ熱湯に入れ、10秒くらいで氷水へ移し、皮を剥く
- ⑤ズッキーニは縦長にスライスし、30秒ほど茹でる
- ⑥ブロッコリーを切り分け、オクラと一緒に1分ほど茹でる
- ⑦野菜を盛り、手で割りながら、カシューナッツを振る
- ⑧固まったジュレを細かく切って、サラダの上からパラパラかける
- ⑨少量の塩、オリーブ油で味を整える ⑩レモンを添える

葉物は敷く
のではなく
立てる！
のが
盛り付けポイント