



136

# リコッタのラビオリ グリーンピースソース



リコッタ  
Ricotta



作り方

## 材料 / 4人分

リコッタ	125g	オリーブオイル	大さじ1
市販の生パスタシート	220g	白ワイン	100cc
グリーンピース	150g	バター	20g
ベーコン	4枚	塩こしょう	少々

調理時間 30分

エネルギー

453 Kcal / 1人

※ラビオリは餃子の皮で代用してもお手軽にお楽しみ頂けます。  
(茹で上がり目安は30秒程度で、浮き上がってきたらすくいあげる)  
グリーンピースは冷凍や缶詰でも代用できます。

- 生パスタシートを1~2mmの厚さに整えてふたつに分けておく、1枚の上にティースプーン1杯程度のリコッタを2~3cm間隔をあけてのせ、隙間に溶き卵(分量外)を塗り、もう1枚をかぶせてラビオリカッターなどで切る。
- たっぷりの湯を沸かして塩(分量外)を加え、ラビオリとグリーンピースを4~5分茹でる。
- フライパンにオリーブオイルとベーコンを入れて火にかけ、ベーコンの脂が出たら白ワインを加える。アルコールが飛んだらゆで汁とバター、グリーンピースを加え、塩こしょうで味を調える。
- 器にラビオリを盛り、③をかける。

チーズがもっと好きになる

# CHEESE LIFE

60  
volume

Ricotta

Fromager d'Affinois

Irish Porter  
Cheddar



134

CHEESE LIFE VOLUME 60

鯨マリネとフロマージュール ダフィアのサンドイッチ

135

ナムルとポーターチェダーの生春巻き

136

リコッタのラビオリ グリーンピースソース



CHESCO



134

## 鱈マリネとフロマジュール ダフィノアのサンドイッチ



フロマジュールダフィノア  
Fromager d'Affinois



作り方

調理時間 20分  
(マリネする時間は含まず)  
エネルギー  
569 Kcal / 1人

### 材料 / 4人分

フロマジュールダフィノア(厚めにスライス)	120g	A	オリーブオイル	大さじ 3
鱈(刺身用)(細切りにする)	2尾		酢	大さじ 3
玉ねぎ(スライス)	1/2個		塩	小さじ 3/4
レモン(いちょう切り)	1/2個		こしょう	少々
パセリ(みじん切り)	適量		砂糖	小さじ 1
サラダ菜	4枚			
耳付き食パン(8枚切り)	8枚			

- ① 鱈、玉ねぎ、レモン、パセリにAを加えて混ぜ合わせ、2時間以上冷蔵庫でマリネする。
- ② 食パンを焼いてサラダ菜をしき、①とダフィノアをのせ、食パンではさむ。
- ③ 半分にカットする。



135

## ナムルとポーターチェダーの生春巻き



アイリッシュポーターチェダー  
Irish Porter



作り方

調理時間 20分  
(焼く時間は含まず)  
エネルギー  
406 Kcal / 1人

### 材料 / 4人分

アイリッシュポーターチェダー(スライスに)	120g			
きゅうり(細切りにする)	2本	A	塩	小さじ 1
にんじん(細切りにする)	150g		砂糖	小さじ 1
牛肉(薄切り)	200g	B	塩	小さじ 1/2
焼き肉のタレ(市販)	適量	C	すりおろしにんにく	小さじ 2
サンチュ	8枚		胡麻油	小さじ 2
ライスペーパー	8枚		すりごま	小さじ 2

- ① きゅうりはAを揉み込み水分をしぼり、Cの半量を混ぜ合わせる。
- ② にんじんは下茹でをしてからBの塩と残りのCを混ぜ合わせる。
- ③ 牛肉は焼き肉のタレを絡めてフライパンで焼く。
- ④ お湯で戻したライスペーパーに、サンチュ、焼き肉、きゅうり、にんじん、アイリッシュポーターチェダーをのせて巻き、切り分ける。