

# イタリアン・マンマのミネストローネ



ソル・レオーネのビーンズは、そのままお料理に使える便利食材です。サラダやパスタの具材から、煮込み料理やミネストローネまで、様々なお料理にお使いいただけます！

## 材料 【3~4人分】

ソル・レオーネ・パスタソース ポロネーゼ	適量
にんにく	1片
エキストラ・ヴァージン・オリーブオイル	1/4カップ
水またはブロード	適量
塩	適量

### A:

ソル・レオーネ レッドキドニービーンズ	大きじ2
じゃがいも、にんじん、セロリ、ズッキーニ、長ねぎ	各1/2本
玉ねぎ	1/2個
ほうれん草、キャベツ、パプリカ、茸類などお好みの野菜	適量

## 作り方

1. Aの野菜はそれぞれ皮をむき下処理後、1~1.5cm角のさいの目に切る
2. 大きめの鍋に①の野菜とにんにく1かけを入れ、ソル・レオーネ・パスタソース ポロネーゼと水またはブロードをひたひたに入れて火にかける。
3. 沸騰したら弱火~中火で約1時間煮込む。(煮詰まってきたらブロードを足す)
4. 塩で味を調え、エキストラ・ヴァージン・オリーブオイルを加える
5. 皿にもったら、パルメザンチーズとエキストラ・ヴァージン・オリーブオイルを回し入れる

### ワンポイント

イタリアン・マンマの定番の味。コトコト煮込んで野菜が煮溶けたくらいがおいしいです。エキストラ・ヴァージン・オリーブオイルひと回し入れていただくと、より香り高いミネストローネになります。ぜひお試しください。



## ビーンズ入り カポナータ

### 材料 【4人分】

レッドキドニービーンズ	1缶
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個
ズッキーニ	1本
ナス	2本
(a) ホールトマト	1缶
(a) 乾燥バジル	少々
オリーブオイル	大きじ2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
イタリアンパセリ	適宜

### 作り方

1. 玉ねぎは薄切りにし、ズッキーニとナスは輪切りにする。
2. 鍋にオリーブオイルを熱し、①を炒める。油がまわったら水気をきったレッドキドニービーンズと(a)を加える。
3. ②にフタをして、トマトを崩すように時々かき混ぜながら弱火で20分ほど煮込む。野菜が柔らかくなったらフタをとり、汁気が少なくなるまでさらに煮込み、塩・こしょうで味を調える。器に盛り、イタリアンパセリを飾る。

## チリコンカン

### 材料 【4人分】

レッドキドニービーンズ	1パック
合い挽き肉	200g
玉ねぎ(みじん切り)	2個分
にんにく(みじん切り)	1片
白ワイン	大きじ2
オリーブオイル	大きじ2
ホールトマト	1缶
コンソメスープ	1/2カップ
チリパウダー	大きじ1/2
塩	小さじ
こしょう	少々
チャービル(飾り用)	適宜

### 作り方

1. 鍋にオリーブオイル、玉ねぎ、にんにくを入れて中火で熱し、にんにくの香りが立ったら合い挽き肉を入れて炒める。
2. 肉の色が変わったら白ワイン、ホールトマト、コンソメスープ、チリパウダーを加え、トマトをつぶすように時々混ぜながらフタをして弱火で10分ほど煮る。
3. レッドキドニービーンズは水気を切って加え、しばらく煮込む。汁気が少なくなってきたら塩、こしょうで調味し、器に盛る。チャービルを飾る。





## ひよこ豆とほうれん草のクリームグラタン

### 材料 【4人分】

ひよこ豆	400g	チキンストック(固形スープの素でも可)	200cc
レッドオニオン(薄切り)	3個	生クリーム	300cc
にんにく(薄切り)	2片	グラナ・パダーノ(パウダー)	80~90g
小麦粉	大さじ1	モッツアレラ	80g
ほうれん	400g	パン粉	50g
パンチェッタ(またはベーコン)	100g	エキストラ・ヴァージン・オリーブオイル	適量
		塩	各少々

### 作り方

1. ひよこ豆は水気を切る。ほうれん草はゆでて水気を切り、幅3cmに切る。
2. 鍋にオリーブオイルを熱し、レッドオニオン、にんにく、パンチェッタを加えて炒める。
3. レッドオニオンが色づいたら、小麦粉を振り入れ、ひよこ豆、チキンストック、生クリームを加える。塩、こしょうで調味し、強火にして沸騰させる。
4. ソースが少し煮詰まったら、グラタン皿に入れ、ほうれん草、グラナ・パダーノ、モッツアレラを加える。表面にパン粉をふり、180℃のオーブンで表面が黄金色になるまで40分程焼く。

## ひよこ豆とツナのサラダ

### 材料 【4人分】

ツナ缶詰	1缶	【ドレッシング】	
ひよこ豆	1パック	赤ワインビネガー	大さじ1~2
赤玉ねぎ	1/2個	ガーリック・フレーバー・オリーブオイル	大さじ2~3
パプリカ	1/4個	塩・こしょう	各少々

### 作り方

1. 赤玉ねぎとパプリカは粗みじん切りにする。ツナは水気を切り、エキストラ・ヴァージン・オリーブオイル(分量外)をかけてなじませておく。ドレッシングの材料はよく混ぜ合わせておく。
2. 豆は水気を切り、ドレッシングと和える。
3. ツナ、赤玉ねぎ、パプリカを加えて混ぜ合わせる。



# ひよこ豆のラグータリアテッレ

## 材料 【4人分】

ダイストマト	1/2缶
ひよこ豆	230g
パンチェッタ(またはベーコン)	100g
里芋	3個
玉ねぎ(みじん切り)	1/5個
イタリアンパセリ(粗みじん切り)	適量
ローズマリー(みじん切り)	1本
赤唐辛子	1本
タリアテッレ	400g
エキストラ・ヴァージン・オリーブオイル	適量
塩・黒こしょう	各少々
クミンシード	少々

## 作り方

1. ひよこ豆は水気を切っておく。パンチェッタは拍子木切りにする。里芋は皮をむいて1cm角に切り、下ゆでする。
2. フライパンにパンチェッタを入れて炒め、脂がでてきたら赤唐辛子、玉ねぎを加えてさらに炒める。オリーブオイル、ローズマリー、里芋、ひよこ豆、パセリ、クミンシードを加えて炒めあわせる。塩、こしょうで調味する。トマトの水煮を加え、ソースを作る。
3. アルデンテにゆでたタリアテッレを加えて軽くあえ、皿に盛りつける。ローズマリー(分量外)を飾る。



# タコとひよこ豆のトマト煮

## 材料 【2~4人分】

生タコ足またはイダコ	約600g
ダイストマト	1缶
セロリ	1/2本
ひよこ豆	100g
にんにく	1/2片
イタリアンパセリ	適量
エキストラ・ヴァージン・オリーブオイル	大さじ2
塩・白こしょう	各少々
バゲットの薄切り	2枚

## 作り方

1. タコは塩をふってよく洗い、ビール瓶などでたたき、適当な大きさに切る。(イダコの場合はたたかず、そのまま使う)にんにくは包丁の背でつぶす。セロリは筋を取って2~3mm幅にスライスする。
2. 厚手の鍋にタコ、トマト、にんにく、オリーブオイル、白こしょう、パセリの半量を入れる。フタをしてタコがやわらかくなるまで弱火で約40分煮る。
3. 塩・白こしょうで調味し、セロリ、ひよこ豆、残りのパセリを加える。なじむまでしばらく煮る。
4. 器に盛りつけ、バゲットを添える。※パスタのソースにもおすすめです。



# 具だくさんのオレンジサラダ



## 材料

【2人分】

パプリカ(赤・黄)	各1個
オレンジ	1個
玉ねぎ(みじん切り)	1/8個分
ルッコラ	2株
ツナ缶	1缶
ミックス・ビーンズ	60g
オリーブオイル	大さじ3
塩	適量

## 作り方

1. パプリカは直火で表面が真っ黒になるまで強火で焼き、皮をむいて7～8mm幅の千切りにする。オレンジは皮をむき、輪切りにする。
2. ボウルに玉ねぎ、ルッコラ、ツナ、豆、パプリカ、オリーブオイルを入れて混ぜ合わせ、塩で味を調える。
3. 器にオレンジを並べ、2を乗せる。

## ワンポイント

パプリカは、皮をむく前にビニール袋やボウルに入れラップをして蒸らすことで皮が剥きやすくなります。

# ミックスビーンズと ブラッディーナのサラダ

## 材料 【2人分】

ミックス・ビーンズ	1カップ分
きゅうり	1本
紫玉ねぎ(薄切り)	1/4ヶ
ブラッディーナ	1個
白こしょう	少々

## 【ドレッシング】

オリーブオイル	大さじ1
白ワインビネガー	大さじ1
塩	小さじ1/2
白こしょう	少々
ローズマリー…	1/2枝
バジル	5枚



## 作り方

1. きゅうりは4cmの棒状に切り、ねぎは薄切りにして水にさらします。
2. ボウルにドレッシングの材料を入れ、よく混ぜ合わせます。
3. 2に、豆ときゅうり、紫玉ねぎの水気をふいて加えて合わせます。さらに、ローズマリーとバジルを粗く切ったものを混ぜます。
4. 器に盛りつけ、白こしょうをふったブラッディーナにローズマリーを添えます。



## 3種類の豆と野菜入りツナサラダ

### 材料 【3~4人分】

好みの野菜 (きゅうり、セロリ、トマトなど)	適量
赤玉ねぎ	1/4個
ガーリック・フレーバー・オリーブオイル	大さじ1~2
塩、白こしょう	適量
ミックスビーンズ	180g
ツナ缶	1/2缶
イタリアンパセリ(みじん切り)	1枝分
レモン汁	1/2個分

### 作り方

1. 野菜は一口大に切る。豆とツナは水気を切る。赤玉ねぎは薄切りにし、塩少々を加えた水にさらす。よくすすいで、水気を十分にふき取る。
2. ボウルに野菜とフレーバー・オリーブオイルを入れてよく混ぜ、塩、こしょうで調味する。豆、ツナ、イタリアンパセリ、玉ねぎ、レモン汁を加え、軽く混ぜ合わせる。