

Enjoy! Cooking Puttina!



★ブッチーナのトマトサラダ



<材料>

トマト	大1個
ブッチーナ	80g
ヨーグルト	大さじ2
はちみつ	大さじ1
カッテージチーズ	適宜
パプリカ	適宜

<つくり方>

1. ブッチーナをさっと茹でる。
2. トマトはくりぬき中身を取り出し1cm角に切る。
3. 2のトマトとブッチーナ、ヨーグルト、はちみつをまぜあわせる。
4. 3を中身をくりぬいたトマトへ詰める。
5. 4を器に盛りへパプリカ、生のブッチーナを添える。



★ブッチーナのカナッペ



<材料>

フランスパン	1/2本
ブッチーナ	50g
プチトマト	4個
ベーコン	3枚
シメジ	適宜
スライスチーズ	3枚
オリーブオイル	適宜

<つくり方>

1. フランスパンを1.5cm幅に切り、片面にバターを塗る。
2. オリーブオイルをひいたフライパンでバターを塗った面を焼く。
3. 3等分に切ったベーコン、シメジを焼く。
4. フランスパンの上にベーコン、シメジ、ブッチーナ、スライス チーズ、ミニトマトを順に置き、オープンでチーズがとろけるまで焼く。



★ブッチーナの豚肉巻き



<材料>

ブッチーナ	適宜
薄切り豚肉	9枚
油	大さじ1
コショウ	適宜

<つくり方>

1. ブッチーナを4~5cm長さに切り、さっと茹でる。
2. 豚肉を広げ、内側にコショウを軽く振る。
3. ブッチーナを交互にのせて巻く。
4. フライパンに油を熱し、3の巻き終わりを下にして全体がこがね色になるまで焼く。



★ブッチーナパスタ



<材料>

パスタ	80g
塩	適宜
オリーブオイル	大さじ2
ブッチーナ	80g
ベーコン	適宜
パプリカ	適宜
コショウ	少々

<つくり方>

1. 塩を入れたたっぷりの熱湯にパスタを入れ、指定の時間より少し短かめに茹でる。
2. フライパンにオリーブオイルを入れてベーコン、ブッチーナ、パプリカ(千切り)の順に強火で炒める。
3. ゆで上がったパスタをザルに上げ、フライパンに入れて全体にからめ、コショウを軽く振り、サッと炒め合わせる。



★ブッチーナとえびのマリネ



<材料>

えび	適量
ブッチーナ	200g
ドレッシング	
酢	大さじ1
オリーブオイル	大さじ3
おろしにんにく	適宜

<つくり方>

1. ブッチーナとえびをさっと茹でる
2. 皿に盛りつけドレッシングをかける。

