




AZABU KITCHEN

ご当地
メニュー

2020-3

— 麻生病院栄養科 —

ミルファンティ
3月13日



ご当地メニュー イタリア風かき卵スープ

ミルファンティ



「ミルファンティ(mille fonti)」とは、イタリア風のかき卵スープのことです。

名前の由来として、「ミルmille」というのは、「たくさん」という意味があり、卵がチーズやパン粉を包んで、小さく固まってたくさん浮き上がってくることから名付けられた説、「ファンティfanti」には「歩兵」という意味があり、「お腹を空かせた、たくさんの歩兵たちのために食堂が用意したスープ」と言われている説があります。

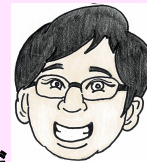
また、イタリアではパン粉ではなくセモリナ粉を使用します。

【材料 2人分】

パルメザンチーズ	7g
パン粉	2g
卵	40g
玉葱(薄切り)	30g
人参(いちょう切り)	15g
じゃが芋(いちょう切り)	30g
ベーコン(短冊切り)	8g
オリーブオイル	4cc
鶏ガラスープ	300cc
コンソメ	2g
塩	少々
こしょう	少々
パセリ(みじん切り)	少々

【作り方】

- ①パルメザンチーズとパン粉をよく混ぜ、そこへ溶き卵を加えて合わせておく。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ熱し、玉葱・人参・じゃが芋・ベーコンを炒め、鶏ガラスープを加えてやわらかくなるまで煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら①を流し入れ、コンソメ・塩・こしょうで味を調え、パセリを散らす。



担当者
より
ひとこと

ミルファンティは家にある材料で簡単に作ることができ、粉チーズとパン粉が入ることのでコクと風味が増します。ミルファンティで一膳の洋風感がグッとUP!! ぜひご家庭でもお試しください。

- ・ペスカトーレ
- ・ミルファンティ
- ・野菜サラダ
- ・カフェラテゼリー