

## セロリのプラート風



華やかな食卓

材料 (4人分)

ミートソース  
合挽き肉か牛挽き肉 300g  
ニンニク 1~2 かけ  
タマネギ 200g  
トマト水煮 400g (1缶)  
セロリの細い茎 適量  
オリーブオイル 大さじ4  
トマトペースト 大さじ4  
塩 小さじ1強  
コショウ 適量  
ベイリーフ・オレガノ 適量

セロリ 4本  
小麦粉・卵・パン粉 適量  
バター 40g  
イタリアンパセリ 適量  
揚げ油



4

半分に切ったセロリに小麦粉、卵、パン粉の順番に衣をつけ、200度の油でこんがり揚げる。



今回はイタリアのトスカーナの郷土料理をご紹介します。  
セロリを揚げると聞くとびっくりしてしまいがちですが、サクとした食感がたまらないです♪セロリが苦手な方でも美味しく食べられますよ!



1

セロリは葉の部分を取り、太い部分を半分に切っておく。細い茎は葉をちぎってみじん切りにする。タマネギ、ニンニクはみじん切りにする。



2

ニンニクをオリーブオイルでゆっくり炒め、いい香りがしてきたらタマネギを加え、火が通ったらみじん切りにしたセロリを加える。しんなりしたら火を強くして挽き肉を加え、よく炒める。

3

トマトの水煮を加え、ベイリーフとオレガノ、塩、コショウ、トマトペーストを加える。沸騰後、水っぽさがなくなるくらいまで10分~15分間弱火で煮て、味を見て塩コショウで整える。



ポイント!

衣をつけるとき、卵2個につきカラ半分の水を入れると絡みやすくなります♪



5

揚げたてのセロリを皿にのせて、セロリが隠れるようにミートソースをかける。刻んだイタリアンパセリを散らし、上にバターをのせて完成。