



～贈り物～ 麻生便

2020- 4

ご当地

麻生北見病院
栄養科



イタリア

「ミルファンティ」

3月13日



ご当地メニュー
イタリア

ミルファンティ



【材料 2人分】

パルメザンチーズ	7g
パン粉	3g
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。



耳鼻咽喉科麻生北見病院 栄養科

- ・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



「ミルファンティ(mille fanti)」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、イタリアでは本来パン粉ではなくセモリナ粉を使用します。



担当者よりひとこと

ミルファンティは パルメザンチーズ、卵、パン粉があれば簡単に作れるスープです。卵に加えたパルメザンチーズがスープに旨味や風味を与えてくれて美味しくなり、ふわふわに浮き上がる卵は子どもから大人まで喜ばれ、満足できる味わいです♪

