

1人分
212
kcal

レチョー (ハンガリー料理)



材料 4人分

玉ねぎ……………大1個(約200g)
トマト……………2個(約300g)
サラミ……………50g(お好みで調整)
パプリカ……………大2個(約300g)
卵……………2個
サラダ油……………大さじ2
顆粒コンソメ……………大さじ1/2
塩 適量、こしょう……………少々

作り方

①玉ねぎ、トマト、サラミ、パプリカをみじん切りにする。
②油をひいて①を炒め、コンソメ、塩、こしょうで味を調える。火が通ったら最後に溶き卵を加える。

ハンガリーでは夏の朝食にレチョーを食べます。サラミの塩味だけで調味料いらず。友人宅でごちそうになって以来、サラミが入るたびに作っています。
瑞穂市 ダイキママさん

1人分
281
kcal

タルトタタン (フランス料理)



材料 4人分

リンゴ……………3個(あれば紅玉)
グラニュー糖……………大さじ3
無塩バター……………大さじ2
パイ生地……………1枚
お好みでアイスクリーム……………適宜

フライパン1つで作れるので、楽ですよ。甘みがほしい人はグラニュー糖の量を調節するか、仕上げにシナモンパウダーをかけてください。
多治見市 匠名さん

作り方

①リンゴを12等分にして、芯を取っておく。(皮はそのまま) 火にかけていないフライパンの表面にバターを塗り広げ、上からグラニュー糖を全体にふる。その上にリンゴを放射線状に隙間なく並べる。
②①を中火にかけ、バターが溶けて音がし始めたら蓋をし、しばらくしてリンゴから水分が充分に出てきたら蓋をはずして、汁気がなくなるまで煮つめる。
③フライパンと同じかそれ以上の大きさの平皿にホイルをはり、フライパンの

上にかぶせて皿ごとひっくり返してリンゴを移す。
④パイ生地を正方形にのばして、四つ角を切り、フライパンの大きさに合わせる。
⑤③のフライパンをきれいに火にかけ、④のパイ生地をおく。焼き色がついたら裏返して、少し膨らんできたら③のリンゴを滑らせるようにして上へのせ、パイ皮がパリッとなるまで焼く。
⑥皿に盛って切り分けて、好みにアイスクリームを添える。



レチョー



ミートローフ



タルトタタン



韓国風巻き寿司

デビルドエッグ

1人分
398
kcal

ミートローフ (アメリカ料理)



材料 4人分

豚ひき肉……………500g
ミックスベジタブル……………100g
パン粉……………大さじ4
A【酒…大さじ2、みそ…大さじ1・1/2、マヨネーズ…大さじ2、塩、こしょう…各少々、生姜のすりおろし…小さじ2】
白ごま……………適量

作り方

①ボウルにAを混ぜ合わせ、更に白ごま以外の材料を加えて、粘りが出るまでよく混ぜる。
②サランラップを広げて①のをせ、筒型に形を整える。白ごまをその上に振り、ぴっちりラップで包み、キャンディー風に両端をねじる。
③②のとじ目を下にして平たい耐熱容器のせて、レンジで10分程加熱する。竹串を通して透明な汁が出てきたらOK。まだなら再加熱する。
④しばらくおいて冷めたら、食べやすい大きさに切り分ける。

レンジでできる簡単レシピです。色もきれいで子ども達は喜んでパクパク食べます。
各務原市 Sさん

1人分
134
kcal

デビルドエッグ (アメリカ料理)



材料 4人分

卵……………4個
マヨネーズ……………大さじ2
フレンチマスタード…小さじ1/2～1
ピクルスみじん切り……………小さじ2
塩、こしょう……………各適量
砂糖……………少々
ミニトマト……………2個
イタリアンパセリ……………適量

作り方

①卵を固ゆでにする。冷水で冷やして皮をむく。ゆで卵を縦半分にカットし、黄身を取り出す。
②ボウルに黄身を入れて、スプーンで滑らかにつぶす。マヨネーズ、ピクルス、マスタード、砂糖を入れてよく混ぜ、塩こしょうで味を調える。
③白身のカップに②を入れて、イタリアンパセリと、ミニトマト1/4カットしたものをのせて飾る。

②はスプーンに入れても良いし、生クリーム絞りで絞っても良いです。
各務原市 Mさん

1人分
512
kcal

韓国風巻き寿司 (韓国料理)



材料 4人分

ご飯……………米2合分
A【卵…3個、塩…少々】
にんじん……………1/2本
絹さや……………12本
牛ひき肉……………150g
B【ねぎみじん切り…1本分、おろしにんにく…少々、すりごま(白)…大さじ2、酒・しょうゆ・砂糖・ごま油…各大さじ1、塩…少々】
焼きのり……………4枚
ごま油……………大さじ1
塩……………適量

作り方

①ご飯を冷ます。
②Aを混ぜて、炒り卵を作る。
③絹さやは筋をとり、塩少々入れた熱湯で茹でる。絹さやとにんじんは千切りにする。
④フライパンにBと牛ひき肉を入れてよく混ぜる。火にかけて混ぜながらバラバラになるまで炒める。さらに③のにんじんを加え、汁気がなくなるまで炒める。火を止めてから③の絹さやを入れ混ぜる。
⑤サランラップをしき焼きのりをのせて、その上にごま油をハケでぬり、塩を全体にふりかける。
⑥⑤の上に奥から4cmあけてご飯をしく。その上に②と④をのせてラップをくるりとまく。(巻き込み注意) そのまま適当な大きさに切り、ラップをはずしてお皿に盛りつける。

酢飯でないので手軽です。お弁当にもいいですよ。ちよつとつまめるので、オードブルっぽく盛り付けてもいいです。手巻き寿司の時、お刺身が足りなさそう・という時に牛ひき肉炒めを用意しても喜ばれます。(酢めし+焼きのりにもあいますよ)。
本巣市 Sさん

いろいろな国の料理でクリスマス