



2013 May
Menu



新玉葱のファルシー



パプリカをグリル マリネに

新玉葱のファルシー

詰める
farce(仏)からfarci(e)に

材 料	作 り 方
新玉葱 中 4個 合挽肉 200g こしょう 塩 カレー粉 1T 小麦粉 ピザ用チーズ パセリ	<ol style="list-style-type: none"> 1. 玉葱は、上1cmくらいを横に切る。 2. レンジ(600W)で5~8分くらい加熱する。 (玉葱の重量800gの場合、8分くらい) 3. 中身を少し、くり抜き、みじん切りにする。 4. 挽肉、くり抜いた玉葱のみじん切り、塩、こしょう、カレー粉を合わせ、練る。 5. 玉葱の内側に小麦粉をふり、(4)を詰める。 6. 190℃~200℃のオーブンで15分くらい焼く。 (焼く時、玉葱をホイルで包むようにする。) 7. ピザ用チーズを上にはらし、更に3~4分焼く。 8. パセリのみじん切りをふる。

パプリカをグリル マリネに

材 料	作 り 方
パプリカ 2個 (赤・黄) A (白フィン 5T 粒こしょう 5粒 にんにく 1片 (つぶす) オリーブオイル 塩 適量	<ol style="list-style-type: none"> 1. パプリカは、ヘタにフォークなどを刺し、ガスコンロで全体がまっ黒になるまで焼く。(4~5分くらい) 2. ホイルに包み、10分~15分おく。 3. 小鍋に(A)を入れ、沸かし、冷ましておく。 4. パプリカの皮をむく。 (ペーパーなどで、むき、ていねいに、こげを取る。) 5. 縦半分はに切り、種を取り除き、6~8つに切る。 6. バットなどに並べ、塩をふる。 7. (3)のマリネ液を注ぎ、上からオリーブオイルを回しかける。



たことじゃがいのアンチョビ風味

たこじゃがいものアンチョビ風味

材 料	作 り 方
ゆでたこ 160g じゃがいも 3個 にんにく 1片 アンチョビ (フィレ) 3枚 パセリ オリーブオイル 2T~3T (バルサミコ酢 1/2T しょうゆ 少々 塩 こしょう)	<ol style="list-style-type: none"> 1. たこは、食べやすい大きさに切る。 2. じゃがいもは、たて半分に切り、7mm厚さに切りゆでる。 3. にんにくは、ホイルに包み、グリルで5~6分焼きつぶす。 4. アンチョビは、刻む。 5. フライパンにオイルを熱し、にんにく、アンチョビを入れる。 6. じゃがいもを広げて焼く。 7. たこを加える。 8. (A)を入れ、からめる。 9. パセリのみじん切りをふりかける。