

パパと作ろう！クリスマス料理

主催：男女共同参画センター

ふらっと



令和元年 12月7日（土）

- ミートローフ・ド・ノエル
- コーンブレッド
- タピオカミルクティ（台湾風）

講師 土田 丹智子

ミートローフ・ド・ノエル

○材料

合挽肉 500g

玉ネギ 1個

じゃが芋 1個

人参 1/2本

卵 1個

イ

パン粉 1/2～1C

牛乳 1/4C

△

塩 小1

胡椒 少々

ケチャップ 大2

ウスターソース 大1

ワイン（赤） 大1

砂糖 少々

★作り方

- ① 玉ネギはみじん切りにし、バター大1で炒める。
- ② 挽肉、①、イ、△を加えて良く混ぜる。
- ③ 人参、じゃが芋をすり下ろして加え、ねばりが出るまで混ぜる。
- ④ ホイルに棒状に丸くした③をのせて型づくり、ぐるりと巻き包み焼く。200℃ 40分
- ⑤ 軽く冷めたら、ホイルを取り、マッシュポテトをしぼり、飾る。
*ゆで卵を芯にしても良い
*ロマネスコ（イタリアのブロッコリー）

ソース

肉汁にワイン（赤）を加えて火にかけ、ケチャップ、ウスターソース各大3を加え、バター10gも加えて良く混ぜる

コーンフレッド

A		B	
薄力粉	1・1/2C	卵	2個
コーンミール	1/2C	牛乳	1・1/4C
ベーキングパウダー	大1	油	1/3C
塩	小1/2	バター	大3
砂糖	2/3C		

★作り方

- ① **A**を良く混ぜ合わせておく。
- ② 別のボールで**B**を良く混ぜ、なめらかにする。
- ③ ①と②を合わせ、なめらかになるまで良く混ぜる。
*粒とうもろこしを混ぜてもよい
- ④ 型に入れ、焼く。
180℃ 30~35分

タピオカ

○材料

タピオカ（乾燥） 50g

★作り方

- ① 鍋に湯を沸かす。ふっとうしたら、タピオカを入れる
- ② ふたをし、ゆでる。20分 中火
- ③ 火を止めてそのままおく。 20分
*黒砂糖又は砂糖を少量加えて混ぜる。
*蓋は取らない。時間は厳守。
- ④ ざるにあけ、流水にさらす。
しっかり水切りをする。シロップにからめる。

器にとり、牛乳、冷やした茶で割る。

・紅茶、ウーロン茶、ジャスミン茶

*好みで甘さは自由

<メモ欄>

メリー・クリスマス “
また、お会いしましょう

土田 丹智子