

アルゼンチン家庭料理教室

平成27年3月7日(土) 講師: 前田 マルセラ 先生

§ § § レ シ ピ (5~6人分) § § §

タルタ デ ベルドゥラス(野菜のタルト)

【材料】

○ 卵	4個
○ ほうれん草	2.5束 (小松菜等でもよい)
○ 玉ねぎ	1.5個 (みじん切り)
○ ベーコン	150g
○ とろけるチーズ	150g (ピザ用等の物)
○ 小麦粉	500g
○ マーガリン	100g (品名: Rama ※クリーミータイプ)
○ ブイヨン	2片 (できたら鶏ブイヨン ※野菜でもよい)
○ オリーブオイル	少々 (エキストラでなくてよい)
○ ナツメグ	少々
○ 塩	少々
○ 水	180cc



- ① フライパンでマーガリンと水を温め、沸騰したら塩を入れてから火を止める。
- ② ①の中に小麦粉400gと卵1個を入れる。
- ③ 台の上に小麦粉100gをしき、その上に②を載せ、こねた後に冷ましておく。
- ④ 卵3個とほうれん草2.5束をゆでる。
- ⑤ フライパンにオリーブオイル、玉ねぎ、ベーコン、ほうれん草、ブイヨンを入れて炒める。
- ⑥ 火を止めて、切ったゆで卵とナツメグを入れる。
- ⑦ 冷ましておいた③を2つに分け、それぞれを棒で伸ばして生地を作る。
- ⑧ オープンの容器にクッキングシートを敷き、伸ばした生地の一つを載せ、その上に具材、チーズを載せる。
- ⑨ ⑧の上に残りの生地を載せた後、250℃で20分~30分焼き、生地がきつね色になったら完成。

エンサラダ デ フィホレス(豆のサラダ)

【材料】

- ひよこ豆 400g (1缶)
- 赤いんげん豆 400g (1缶 ※白豆、ミックス豆等でも良い)
- パセリ 少々
- ニンニク 1片
- オリーブオイル 少々
- 酢 少々
- 塩 少々



- ① パセリ、ニンニクをみじん切りにする。
- ② 豆の缶をざるに開ける。
- ③ パセリ、にんにく、塩、オリーブオイル、酢を豆の上に加えて完成。

【食材購入場所】

- ・ひよこ豆
- ・赤いんげん豆



やまや 総社店
住所：群馬県前橋市問屋町2-16-18
Tel：027-280-4221

- ・チキンブイヨン

KALDI COFFEE FARM 高崎店
住所：高崎市棟高町1400番地 イオンモール高崎1F
Tel：027-310-9012

- ・その他食材

市販スーパーで購入可