

コンゴ家庭料理教室

§ § § レ シ ピ (5~6人分) § § §

ブーレット デ ポワソン(魚のハンバーグ)

【材料】

- サバ 6切れ (1切れ: 80~100g程度)
- 玉ねぎ 2個 (小さめ、みじん切り)
- にんにく 2片 (みじん切り)
- 卵 3個
- パン粉 1~2カップ
- パプリカ こさじ1 (辛さを控えめにする場合は少なめ)
- 塩 少々
- コショウ 少々
- レモン汁 少々
- サラダ油 適量



- ① 沸騰した水にサバを入れ、少し色が付くまで煮る。
- ② サバをすりつぶし、玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする。
- ③ ②をボールに入れ、卵、パン粉を加えてこね合わせ、パプリカ・塩・コショウで味付けをする。
- ④ こね合わせた物を取り分けて、薄めに平たく伸ばし、丸い形を作る。
- ⑤ フライパンで生地を両面を高温で焼いた後、火を弱めてふたをし、数分間蒸す。
- ⑥ 最後にお好みでレモン汁をかけて完成。

マデス(豆のトマトソース和え)

【材料】

- 赤インゲン豆 800g (2缶)
- 玉ねぎ 1個 (みじん切り)
- ニンニク 1片 (みじん切り)
- ローリエ 2枚
- トマト缶 300g (カットトマト)
- 塩 少々
- コショウ 少々
- サラダ油 適量
- ご飯 4合



- ① 玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする。
- ② ①を炒めたところに、ローリエ、トマト缶、塩、コショウを入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ②に赤インゲン豆を加え、味がつくように和える。
- ④ 炊いたご飯に③を添えて完成。

サラダ オ フリュイ(フルーツサラダ)

【 材 料 】

- バナナ 2本
- いちご 3分の1パック
- キウイ 1個
- パイナップル缶 2分の1缶
- みかん缶 2分の1缶
- 梨缶 2分の1缶



- ① バナナ、いちご、キウイ、パイナップル、みかん、梨を細かく切る。
- ② 細かく切ったフルーツを盛り合わせて完成。※お好みでレモン汁やシロップなどをかけても良い。

【食材購入場所】

- ・赤いんげん豆
- ・パプリカ



業務スーパー 渋川店
住所：群馬県渋川市行幸田318-2
Tel：0279-41-0530

- ・その他食材

市販スーパーで購入可