

○ルーマニア家庭料理教室 レシピ一覧

H25.3.17

	食材名	分量	5テーブル分	注意点等
		1テーブル分 (5, 6人前)		
チョルバ デ ペリシュアレ CIORBA DE PERISOARE (肉団子のスープ)	合い挽き肉	300g	1,500g	脂少なめで!
	卵	1個	5個	
	米	100g	500g	炊かずに使う
	小麦粉	20g	100g	
	人参	1本	5本	
	セロリ	半本	3本程度	
	玉ねぎ	1玉	5玉	小さめでOK
	赤パプリカ	半分	3個程度	
	パセリ	半束	3束程度	香り付け程度
	じゃがいも	大2個	大10個	男爵などでOK
	トマト	大2個	大10個	ミニでもOK
	塩	少々		普通のでOK
コショウ	少々		普通のでOK	

- ①野菜を切って煮込む (30分)
- ②ミートボールを作ったものを入れてさらに煮込む (30分)

	食材名	分量	5テーブル分	注意点等
		1テーブル分 (5, 6人前)		
なすのサラダ SALATA DE VINETE	なす	5個	25個	
	玉ねぎ	半玉	3玉	小さめでOK
	トマト	3個 (大)	15個 (大)	ミニでも大でもOK
	ライ麦パン	5切	25切	甘みのあるパンはNG
	塩	少々		
	マヨネーズ	適宜		

- ①なすを焼く (コンロの上にプレート (鉄製のオープン用など) を置いて)
- ②焼いたナスを切る際、色が変わらないようにプラスチック製のナイフ、木製かプラ製のまな板を使う
- ③パンはライ麦パン、フランスパンなど塩気の強いパンがいい。(トースターがあればベスト)
- ④トマトは付け合わせとして別で食べる

	食材名	分量	5テーブル分	注意点等
		1テーブル分 (5, 6人前)		
オレーズ ク ラプテ OREZ CU LAPTE (お米のデザート)	牛乳	1ℓ	5ℓ	
	米	ワンカップ	5カップ	
	砂糖	80g	400g	
	シナモン	少々		
	レモン	1玉	5玉	皮を使う
	塩	少々		
	ジャム	適宜		

- ①ジャムは何でもOK (イチゴ・ブルーベリー・ラズベリー・アプリコットetc...)