

各国料理教室

キューバ料理

※ レシピは6人分です。

ハバナ風ひき肉料理

材料

牛ひき肉	1キロ
ピーマン	1個
にんにく	4片
たまねぎ	1個
トマト	2個
トマトペースト	小さじ4
レモン	1個
オリーブ	1/2瓶
干しぶどう	1/2袋
ケーパー	1/4瓶
オリーブ油	適量
塩・こしょう	適量



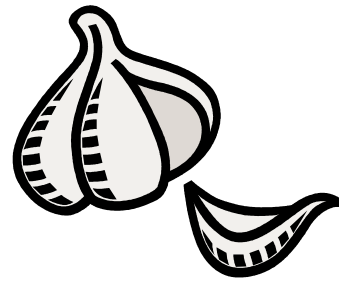
作り方

- 1) 肉にレモン、塩、少量の胡椒を加え、下味をつけておく。
- 2) フライパンにオリーブ油を入れ、みじん切りにした玉ねぎを炒める。火が通ってしんなりしたら、ピーマン、トマト、にんにくを加える。
- 3) 下味をつけておいたひき肉を加え、全体に火が通るまでかき混ぜる
- 4) オリーブの実（ビンの漬け汁も一緒に）を加え、ケーパー（漬け汁は使わない）、レーズンを加える。

キューバ風ガーリックライス

材料

タイ米	3カップ
水	3カップ
にんにく	2片
オリーブ油	小さじ2
塩	適量



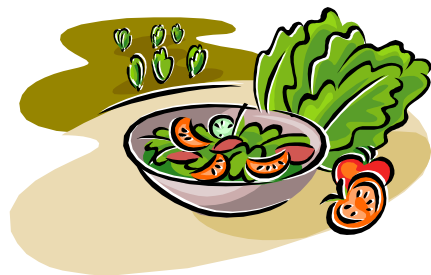
作り方

- 1) フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくをいためる。
- 2) 米を加え、一緒にいためる。水と塩を加える。
- 3) 炊飯器に移して炊く。

キューバ風ミックス野菜サラダ

材料

きゅうり	1本
レタス	1玉
ミニトマト	1パック
オリーブ油	適宜
バルサミコ酢	適宜
パルメザンチーズ	適宜



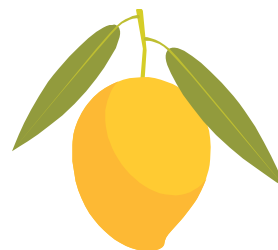
作り方

- 1) 野菜を洗い、水を切る。それぞれ適当な大きさに切る。
- 2) 皿、またはボールに盛り付け、ドレッシングをかけ、その上にパルメザンチーズをおろし金でおろす。

マンゴのムース

材料

冷凍マンゴ果肉	小パック7個
生クリーム	1/2リットル
砂糖	小さじ4



作り方

- 1) マンゴ果肉を解凍する。
- 2) ミキサーにすべての材料を入れて混ぜる。砂糖の加減をみる。