

今月のレシピ
おうち料理で
海外旅行気分!

Let's
Cook



表紙のレシピ

ギリシャの家庭料理
ムサカ

調理時間

40分*

※焼く時間を除く

1人分(レシピ1/4量) *カロリー: 604kcal *食塩相当量: 1.6g

材料(4人分)

たまねぎ(みじん切り) …… 1個	なす(縦に1cm厚さに切って水につけてアクを抜く) …… 6本
にんにく(みじん切り) …… 2片	国産牛豚挽肉バラバラミンチ(包装表記の通り解凍) …… 300g
ホールトマト缶(ザク切り) …… 200g	塩、こしょう …… 各適量
オリーブ油 …… 大さじ5	CO・OP ホワイトソース …… 100g
赤ワイン …… 1/2カップ	牛乳 …… 1/4カップ
塩 …… 小さじ1/2	ミックスチーズ …… 100g
こしょう、ナツメグ…各適量	パン粉 …… 大さじ3

- 鍋にオリーブ油大さじ1を熱し、たまねぎ、にんにくを炒め、バラバラミンチを入れて色が変わるまで炒めたらホールトマトとAを加え、時々かき混ぜながら水分がなくなるまで煮詰める。
- 水気を切ったなすをオリーブ油大さじ4で両面を焼き、塩、こしょうをする。
- 耐熱容器に2のなすの半量を敷き、1の半量を重ねる。残りの2と1も順に重ね、合わせたBを流し入れてミックスチーズ、パン粉を散らす。
- 220℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。

POINT

焼き立てでも冷めても
おいしく召し上がれます。

できたて熱々を
手軽につまんで

ブラジルの屋台料理
パステウ風揚げ餃子

調理時間
20分

1個分(レシピ1/10量、ソース含まず) *カロリー: 131kcal *食塩相当量: 0.4g

材料(10個分)

国産牛豚挽肉バラバラミンチ(包装表記の通り解凍) …… 100g	ミックスチーズ …… 50g
たまねぎ(みじん切り) …… 1/2個	A 塩、こしょう …… 各適量
にんにく(みじん切り) …… 1片	オレガノ …… 小さじ1
トマト(みじん切り) …… 1/2個	CO・OP 餃子の皮大判 …… 20枚
サラダ油 …… 大さじ1/2	サラダ油(揚げ用) …… 適量

- フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎ、にんにくを炒めてバラバラミンチとトマトを入れて火が通るまで炒め、火を止めてAを混ぜ合わせる。
- 餃子の皮に10等分した1(スプーン2杯ほど)をのせ、ふちに水をつけてもう1枚皮をかぶせる。フォークなどで押さえて空気を抜きながらしっかり閉じる。
- 180℃の油で表面がきつね色になるまで2～3分揚げる。

お好みで

さっぱりとしたヴィナグレッツソースでどうぞ!

トマトとたまねぎ各1/4個、パセリ適量(またはピーマン1/2個)をみじん切りにし、酢大さじ2、オリーブ油大さじ1、塩・こしょう各適量を混ぜる。

POINT

餃子の皮は普通サイズでも
構いません。10～12個を
目安に作ります。

PICK UP

レシピで使用した商品を、
P.2～3で詳しく
ご紹介しています

国産牛豚挽肉
バラバラミンチ

