

世界の料理を作ろう ～メキシコ編～



2024. 6. 20

主催 八潮市立保健センター

米粉クレープ

エネルギー 270kcal たんぱく質 5.5g 塩分 0.5g

材料(4人分)

米粉・・・・・・・・・・200g
無調整豆乳・・・・・・・・220ml
水・・・・・・・・・・200ml
コーンスープの素・・・・・・・・2袋
オリーブオイル・・・・・・・・小1

作り方

- ① ボウルに米粉、コーンスープの素を入れて混ぜる。
- ② ①に無調整豆乳、水を入れてよく混ぜる。
- ③フライパンが温まったらオリーブオイルを入れてのばし、余分な油はペーパーでふきとる。おたま約1杯分の生地をすくい、丸くなるように広げて両面を焼く。
- ④同じようにして計8枚の生地を焼く。

チリコンカン

エネルギー 220kcal たんぱく質 12.4g 塩分 1.2g

材料(4人分)

キドニービーンズ・・・・(1/2箱)約100g
豚ひき肉・・・・・・・・・・200g
ベーコン・・・・・・・・・・2枚
ピーマン・・・・・・・・・・2個
玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個
にんにく(みじん切り)・・・・1片
ホールトマト缶・・・・・・・・200g
サラダ菜・・・・・・・・・・4枚
A { 酒・・・・・・・・・・50ml
トマトケチャップ・・・・・・・・大1
カレーパウダー・・・・・・・・大1/3
コンソメ・・・・・・・・・・1/2個
コショウ・・・・・・・・・・少々
油・・・・・・・・・・大1

作り方

- ① キドニービーンズは水気を切る。
- ② ベーコン、ピーマンは1cm角に切る。
玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油をしき、にんにくを炒め、香りが出たら豚ひき肉をあまり崩さないように火を通す。
- ④ ③に②を入れて炒める。ホールトマト缶も入れ、崩しながら煮たあと、①をいれる。
- ⑤ ④にAを入れて煮込む。野菜が柔らかくなったら水分を飛ばして煮詰め、コショウで味を調える。
- ⑥ 皿にサラダ菜をしき⑤をのせる。米粉クレープで包んで食べる。

アボカドのサラダ

エネルギー 53kcal たんぱく質 3.6g 塩分 0.4g

材料(4人分)

アボカド(冷凍).....60g
 トマト.....1個
 小松菜.....2株
 玉ねぎ.....1/4個
 ツナ缶(水煮).....1缶
 B { 酢.....小1
 砂糖.....小1/2
 塩.....ひとつまみ
 コショウ.....少々
 オリーブオイル.....小1

作り方

- ①アボカドは解凍し食べやすい大きさに切る。
- ②トマトは2cm 角に切る。
- ③小松菜はレンジ600Wでラップをかけて4分加熱し、1cm幅に切る。
- ④玉ねぎはみじん切りにする。ツナ缶は汁気を切る。
- ⑤①、②、③、④をBの調味料で和える。



ヨーグルトレモンゼリー

エネルギー 73kcal たんぱく質 7.9g 塩分 0.1g

材料(4人分)

プレーンヨーグルト.....130g
 [牛乳.....100ml
 はちみつ.....大1
 ゼラチン.....2.5g
 レモン果汁.....大1
 [水.....130ml
 はちみつ.....大1
 ゼラチン.....2.5g
 レモン果汁.....大1

作り方

- ① プレーンヨーグルトは常温においておく。
- ② 鍋に牛乳、はちみつを入れて溶かし、はちみつが溶けたら火を止める。ゼラチンを振り入れ溶かす。
- ③ ①に②を入れてよくかき混ぜる。レモン汁も入れて混ぜ、器に注いで冷やす。
- ④ 別の鍋に水、はちみつを入れて溶かし、はちみつが溶けたら火を止め、ゼラチンを振り入れて溶かす。レモン汁を入れて混ぜ、器に注いで冷やす。
- ⑤ ③が固まったら④を③の上にのせて2層にし、冷やす。



合 計

エネルギー 616kcal
 たんぱく質 29.5g
 塩分 2.2g

