

1品目 ツナ ケーキ

■材料(5人分)

- ①小麦粉 150g
- ②ベーキングパウダー 1袋
- ③卵 3個
- ④シーチキン 300g
- ⑤チーズ 100g
- ⑥牛乳 10ml
- ⑦油 10ml
- ⑧塩こしょう 少々

◆作り方

1. ボールに小麦粉とベーキングパウダーを入れたあと、卵を入れて、よく混ぜながら、牛乳、油、塩、こしょうを入れます。
2. シーチキンとチーズを分量の半分を入れます。
3. 四角いタルト型に入れて、上にチーズをのせます。
4. オーブンが180度になったら、タルト型を入れます。(30分ぐらい)

2品目 ノルマンディーチキン

■材料(5人分)

- ①薄い鶏むね肉 5枚
- ②マッシュルーム 250g (ない場合はなくてもよい)
- ③玉ねぎ 3つ
- ④生クリーム 300g
- ⑤白ワイン 50ml
- ⑥塩こしょう 少々

◆作り方

1. 鶏むね肉をフライパンで4, 5分焼きます。
2. 焼き終わったら、鶏むね肉を皿に入れ、まだ熱いフライパンに白ワインを入れます。
3. 白ワインが少なくなったら、薄く切った玉ねぎをとマッシュルームを入れます。
4. 茶色になったら、生クリームを入れて、鶏むね肉を入れます。

3品目 クランブル

■材料(5人分)

- ①リンゴ 3個
- ②小麦粉 50g
- ③無塩バター 50g
- ④砂糖 50g

◆作り方

1. リンゴを切って、タルト型に入れます。
2. ボールに小麦粉、バター、砂糖を入れます。小さくなるまで混ぜます。ただし、混ぜすぎないように気をつけます。
3. リンゴの上にボールの中身を入れます。
4. 180度のオーブンで30分ぐらい焼きます。

メモ

第75回 世界の料理パーティー (フランス編)



日時：2014年12月7日（日）10:00～14:00

場所：伊勢市福祉健康センター

講師：イレール・キャミさん

主催：伊勢市国際交流協会