

ミートパイ

フランスではクリスマスシーズンの定番料理です。具はひき肉・玉ねぎの他、きのこ・じゃが芋・かぼちゃ等何でもokです。

<材料(2人分)>

パイシート (1枚)
合挽肉 (150g)
塩・こしょう
玉ねぎ (1/2個)
マッシュルーム (3個)
無ければ椎茸 (1枚)
人参 (5cm・50g)
オリーブ油 (大1)
合わせ調味料
(ケチャップ (大2)
 中農ソース (大1)
溶き卵 (1/2個)

<作り方>

- ①玉ねぎ・マッシュルーム・人参はみじん切り
②調味料を合わせておく
③合いびき肉に塩・こしょうをして良く混ぜる
④卵黄に水 (大1) を加えよく混ぜる
- ①フライパンにオリーブ油をしき、合いびき肉を加えて炒める
②肉の色が変わったら、玉ねぎ・マッシュルーム・人参を加えて中火で玉ねぎが透明になるまで炒める (よく炒めると甘くなる)
③玉ねぎが透明になったら合わせ調味料を加え、汁気がとぶまで炒めて火からおろす
- ①冷蔵庫から出して10分程置いたパイシートの1枚をラップで挟み、めん棒で一回り (2cm位) 大きく伸ばす
②伸ばしたパイシートの半分の片方に余白を残し、包丁で3本の切れ目を入れる
③もう半分の方に余白を残して(2)の肉をのせ、切れ込みを入れたほうをかぶせる
④周りをフォークで押し付けてしっかり閉じる
⑤表面に刷毛で溶き卵をむらなく塗る
- 200度に予熱したオーブンで焼き具合を見ながら約20分焼く

オレンジとパイナップル

材料

オレンジ (1人/1/2個)
パイナップル (1個)

オレンジとパイナップルをおしゃれにカットしてオードブル皿にかざります。

オニオンスープ

1日1個で、慢性疾患を改善し、医者から遠ざける玉ねぎパワー。玉ねぎの繊維を断つ切り方でさらに、甘味を引き出し、寒い夜にぴったりのスープです。

材料（2～3人分）

玉ねぎ（大1個）
 バター（20g）
 水（500ml）
 コンソメ顆粒（小1）
 塩・こしょう（少々）
 パセリのみじん切り
 又は乾燥パセ

<作り方>

1. 玉ねぎは半分に切り、さらに二等分して繊維を断つように薄切りにする
2. 厚手の鍋にバターと玉ねぎを加えて混ぜ、蓋をして中火にして蒸し煮する（炒める時間を短くするため）
3. 玉ねぎが透明になったら蓋を取り、焦がさないように火を弱め、10分ほどあめ色に炒める
4. 水とコンソメを加え、沸騰したら火を弱めて5分煮込む
5. 味をみて、塩・こしょうで味を調える
6. 器に盛り、みじん切りにしたパセリを浮かべる

アボカドとえびのマヨワサビ和え・トマトとモッツアレラチーズ

材料（2人分）

(A)

冷凍小えび（10尾）
 アボカド（1/2個）
 酒・塩（適宜）
 レモン汁（小1）
 マヨワサビドレッシング
 しょう油（小1）
 マヨネーズ（大1）
 練りワサビ（小1）

(B)

大きめのミニトマト
 じゃがいも
 モッツアレラチーズ
 黒こしょう
 オリーブ油
 バジル

<作り方>

(A)

1. えびは、冷凍のまま酒・塩を入れた熱湯でサッと茹でザルに上げる
2. アボカドは半分に切って種を取りだし1～2cmの角切りに切り、変色しないようにレモン汁をからめる
3. ボウルに、ドレッシングの調味料を混ぜ合わせ、えび・アボカドを加えて和える

(B)

1. じゃがいもは皮をむき、半分に切り、1cm厚さに切り、電子レンジ600wで3分加熱する
2. モッツアレラチーズ・トマトも1cm幅に切る
3. ココットにトマト・じゃがいも・チーズを並べ入れる
4. 黒こしょうをふり、トースターで5分位焼く（チーズが溶けてきたら良い）
5. 焼き上がったらオリーブ油をかけ、バジルを添える