



三鷹市 × チリ共和国

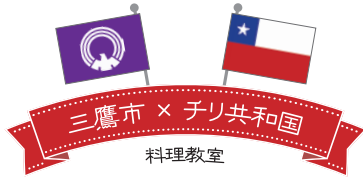
料理教室



パステルデチョコロ (とうもろこしのグラタン)



三鷹市ホストタウン交流事業
ーチリのクリスマス料理教室ー
(令和2年12月12日)



パステルデチョコロ (とうもろこしのグラタン)



【材料/ 2人前】

- 牛もも肉…………… 160g
- 玉ねぎ …… 150g(約小1個)
- サラダ油…………… 15g
- ブラックオリーブ…………… 6粒
- 塩…………… 適量
- 胡椒…………… 適量
- クミンパウダー…… 1g(ひとつまみ)
- オレガノ ……0.5g (ひとつまみ)
- 鶏むね肉…………… 80g
- 卵…………… 1個
- レーズン…………… 10粒
- バジル(生)…………… 適量
- ホールコーン缶…………… 1缶
- 牛乳…………… 適量

【作り方】

1. 牛肉を1cmの角切りにする。
玉ねぎを0.5cmの角切りにする。
鍋にサラダ油を入れ、玉ねぎを10分炒める。
角切りにした牛肉を加えて弱火で火が通るまで炒め
さらにクミン、オレガノ、パプリカパウダー、塩、胡椒を加え馴染ませるように炒める。
2. 鶏むね肉を、茹で
水気を取り、薄めに切る。
3. 卵を水から10～13分茹で
冷水で冷まして、殻を剥き1/6のくし切りにする。
4. ホールコーンの水気をきる。
フードプロセッサーに移して、少しずつ牛乳を加えて良く回し、
さらにバジルを加えてペースト状にする。
5. グラタン皿に1.を平らに並べる。
2.の鶏肉、3.のゆで卵、ブラックオリーブ、レーズンを散らす。
覆い隠すように4.のコーンペーストをながし込む。
6. 5. をオーブンレンジで表面に焼き色が付くまで焼く。
(200度で15分。)
※電子レンジで2分→トースターで焼き目をつけても良い。