



■ ナン  インド

材料

- ・強力粉 500g
- ・サラダ油 大さじ2
- ・打ち粉 適量

材料①

- ・塩 大さじ1
- ・砂糖 50g
- ・重曹 小さじ1/2
- ・ベーキングパウダー 大さじ1
- ・牛乳 200cc
- ・卵 1個
- ・プレーンヨーグルト 50g

- ① 材料①を泡だて器で混ぜ合わせます。
- ② ①に強力粉を加えます。
- ③ ひとまとまりになったらサラダ油を加えよくこねます。
- ④ ラップをかけて室温に置いて2時間くらい発酵させます。
- ⑤ 好きな大きさに分けて伸ばし、ホットプレートで焼きます。
- ⑥ お好みでカレーなどをつけていただきます。

■ ハワイアンパンケーキ  アメリカ

生地作り方

- ① ボウルにホットケーキミックス、卵、牛乳を入れ、泡だて器で混ぜます。
- ② お玉で生地を入れ、約2分焼きます。

ソース作り方

- ① マカダミアナッツを別の鍋で煎ります。(レンジでも可)
- ② 生クリーム、牛乳、砂糖、バター、小麦粉、塩を鍋に入れ、弱火で約8分かき混ぜます。
※ホワイトソースのようになってしまったら少し火にかけすぎです。
- ③ 火からおろして、バニラエッセンスを加えて、マカダミアナッツをトッピングします。

材料

生地

- ・ホットケーキミックス 200g
- ・卵 1個
- ・牛乳 180cc

ソース

- ・マカダミアナッツ 50g
- ・生クリーム 100cc
- ・牛乳 100cc
- ・砂糖 40g
- ・バター 10g
- ・小麦粉 小さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・バニラエッセンス 少々



食べきりホットプレート28cm
HOT PLATE

今日はどの国のレストランにしようかな



おうちで世界グルメ旅気分♪

がんたん調理レシピ



HOME SWAN



■ チーズフォンデュ

+ スイス

材料

- ・お好みの野菜
ジャガイモ
にんじん
ブロッコリーなど
- ・フランスパン
- ・ウィンナー

材料A

- ・とろけるチーズ…………… 200g
- ・片栗粉…………… 大さじ1
- ・牛乳…………… 100cc～



- ① 野菜とウィンナーは適当な大きさに切り、茹でておきます。パンは1口大に切ります。
- ② ホットプレートの中央をあけて1を並べ、ホットプレートを温めます。
- ③ 耐熱皿に、とろけるチーズに片栗粉を振り入れ、チーズ全体にまぶします。牛乳を加えレンジで2分(600W)くらい加熱して溶かします。よく混ぜてホットプレートの上に置きます。

■ パエリア スペイン

- ① サフランは水600mlに20分ほどつけて色出しし、サフラン水を作っておきます。
- ② 玉ねぎはみじん切り、パプリカは種を除き1cm幅に細切りにします。ウィンナーに切れ目を入れます。
- ③ えびは背ワタをとって塩を振り、ムール貝は洗ってよごれをとります。
- ④ ホットプレートにオリーブオイルをひき、みじん切りにんにく、玉ねぎ、パプリカを炒めいったん取り出します。
- ⑤ ホットプレートに米を入れ、全体が透明になるまで炒めます。
- ⑥ ⑤にサフラン水、コンソメを加え、ふたをして200℃で全体が沸とうするまで加熱します。
- ⑦ 沸とうしたら保温にして、縁に沿って軽く水を回しかけます。
※水を入れ過ぎるとご飯が柔らかくなり過ぎますので、ご注意ください。
- ⑧ ⑦に③、④、ウィンナー、ブロッコリーをかざりつけ、ふたをして15～20分蒸します。

材料

- ・米…………… 2合
- ・サフラン…………… 小さじ1
- ・玉ねぎ…………… 1/2個
- ・黄パプリカ…………… 1/2個
- ・赤パプリカ…………… 1/2個
- ・えび…………… 4尾
- ・ムール貝…………… 4～6枚
- ・水…………… 600ml
- ・コンソメ(顆粒)…………… 大さじ1
- ・にんにくみじん切り…………… 1かけ
- ・オリーブオイル…………… 大さじ3
- ・白ワイン…………… 大さじ1
- ・塩…………… 適宜
- ・コショウ…………… 適宜
- ・ウィンナー…………… 4～6本
- ・ブロッコリー…………… 1/2個

■ ビビンバ 韓国

材料

- ・ごはん…………… 2合
- ・にんじん…………… 1本
- ・ほうれん草…………… 1/2個
- ・もやし…………… 1/2袋
- ・豚ひき肉…………… 200g
- ・卵黄…………… 2個
- ・ゴマ…………… 適量(ナムル)
- ・焼き肉のタレ…………… 大さじ1～2
- ・ゴマ油…………… 適量
- ・コチジャン…………… お好み
- ・キムチ…………… お好み
- ・韓国のに…………… お好み

- ① にんじんは千切り、ほうれん草は5cmくらいに切ります。にんじん、ほうれん草、もやし、それぞれを軽く茹でます。
- ② ①を別々のボールに入れ、ゴマ油 大さじ1/2、白ゴマ適宜を入れて混ぜます。
- ③ ひき肉をゴマ油 大さじ1、焼き肉のタレ 大さじ1～2で炒めます。
- ④ ホットプレートにゴマ油をひき、ごはんを広げます。
②、③、キムチを彩り良く並べ、その上に卵黄を乗せます。
- ⑤ お好みでコチジャン、韓国のにを加えます。

