



paprika farce  
saka's ouchi cafe

Recipe: ミニパプリカのファルシー

((材料)) 12個分

・ミニパプリカ...赤黄各6個づつ

フィリング

- ・牛豚混合ひき肉...250g
- ・たまご...少々
- ・玉ねぎ...1/4コ
- ・パン粉...大さじ1
- ・牛乳...大さじ4
- ・ナツメグ...小さじ1
- ・トマトチャップ...小さじ1
- ・全卵...適量
- ・パン粉...適量



shrimp & avocado  
put in pie  
saka's ouchi cafe

Recipe: イビとアボカド、ホワイトソースの  
パイのせ

((材料)) 6個分

- ・冷凍パイシート...2枚
- ・えび...6尾
- ・スナップエンドウ...3本
- ・全卵...適量(パイにぬる用)
- ・バター...20g
- ・小麦粉...大さじ3
- ・ローリエ...1枚
- ・たまご...少々
- ・牛乳...200~300ml(様子みながら調整していく)
- ・アボカド...1/2コ、レモン汁...少々

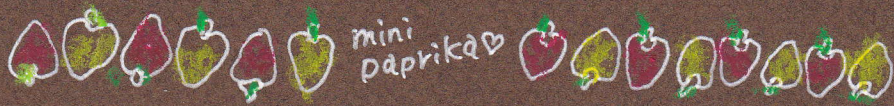


sweetcarrot potage  
saka's ouchi cafe

Recipe: スイートキャロットポタージュ

((材料)) ココットに入れたいら6~8名分

- ・スイートキャロット...200g
- ・たまねぎ(中玉)...1/2コ
- ・冷ごぼん...30g
- ・生乳...200ml
- ・たまご...適量(1~2個)
- ・塩...少々
- ・生クリーム 20ml



mini paprika

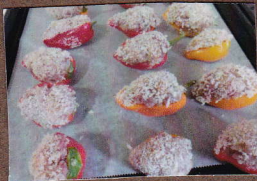


((作り方))

- ① ミニパプリカを1/2カットにし中の種などを取り除く
- ② フィリングの材料をすべてボールに入れねばり気が出るまでしっかり手でこねる(フードプロセッサーがあれば必ず入れませ合わす)



- ③ ①に②を詰める
- ④ ③を表面にハケでとき卵をぬりパン粉をつけていく



- ⑤ グリル皿にフッキングシートを敷いてミニパプリカをならべ12分火炙く。パン粉に火炙色がつくまで様子みながら加熱する(グリルがなければオーブン200℃で15~20分程火炙く)



- ((作り方)) \*オーブンを200℃に予熱
- ① 冷凍パイシートを3mm厚程にのばし6cmの丸型でくりぬく(12枚)6cmを4cmの丸型でぬき写真(真ん中)のようにとき卵をぬって重ね合わせる。



- ② フォークで空気の穴をあけオーブンで20分火炙く
- ③ アボカドを1/2コペースト状にしレモン汁をカキ混ぜ合わせておく。えびをフライパンで塩こしょうで炙く



- ④ 小鍋にバターを入れ解けたら小麦粉をカキこき弱火で15分程炒め牛乳を少しずつカキこき。ローリエを入れコゲのないよう木べらで混ぜて味を整え冷まし③のアボカドを合わせまぜる



Sweet carrot potage

((作り方))

- ① たまねぎをフライパンできつね色になるまで炒める
- ② スイートキャロットを塩ゆでし、1cm幅にカット。①とそれ以外の材料をミキサーもしくはブレンダーの容器に入れ攪拌する。
- ③ ②を荒目のこし器でこす。小鍋に入れあてためる
- ④ 塩で味を整え完成



ゆでることで  
スイートキャロットの  
甘みが増えます。  
冷飯を入れてトロみをつけ  
ます。よく炒めた玉ねぎで  
コクが出ますよ。