

## 世界の肉料理レシピ



日本



カロリー(1人分)

**437** kcal

塩分(1人分)

**2.5** g

※栄養価に付け合わせは含まれません。

※写真はイメージです。

### 材料(4人分)

- 国産豚肉かたロース切りおとし…………… 12枚
- 大葉…………… 16枚
- 梅干(種をとって漬す)※練り梅でも可…………… 4個
- 小麦粉…………… 適量
- 卵(溶いておく)…………… 1個
- パン粉…………… 適量

### 作り方

- ① 豚肉の上に大葉、梅干の順に重ねてのせ、もう一度繰り返し、最後に豚肉をのせて、手で軽く押さえる。(1人分で豚肉3枚、大葉4枚、梅干1個の分量になります。)
- ② ①に小麦粉を薄くつけ、溶き卵にくぐらせたらパン粉をつけて、160～170℃に熱した揚げ油(分量外)で、両面こんがり揚げる。
- ③ 油を切って食べやすい大きさに切り、器にのせる。  
※付け合わせの野菜はみずな、みょうが、大根、すだちなどお好みで。

## 世界の肉料理レシピ



ギリシャ



カロリー(1人分)

707 kcal

塩分(1人分)

1.7g

※写真はイメージです。

### 材料(4人分)

- 鶏むね肉(塩・こしょうをすり込む)……………2枚
- にんにく(すりおろす)……………1片
- オレガノ……………小さじ1~2
- レモン汁……………大さじ1・1/2
- オリーブオイル……………大さじ3
- きゅうり(みじん切り)……………1/2本
- プレーンヨーグルト……………大さじ6
- マヨネーズ……………大さじ4
- トルティーヤ……………8枚
- パプリカ(一口大に切る)……………1/2個
- トマト(厚さ7mmの輪切り)……………1/2個
- グリーンレタス(手でちぎる)……………2枚
- イタリアンパセリ……………適量

### 作り方

- ① 保存用ビニール袋にAを入れ鶏肉を漬け込む。  
※一晩冷蔵庫に入れておくと味がよくなじみます。
- ② フライパンにオリーブオイル(分量外)を熱し、  
①の鶏肉を両面こんがり焼き、冷めたら薄切りにする。
- ③ きゅうり・プレーンヨーグルト・マヨネーズを  
合わせてソースを作る。
- ④ トルティーヤにグリーンレタス・②・トマト・  
パプリカ・イタリアンパセリ・③のソースを  
かけて巻き、お皿に盛りつける。

## 世界の肉料理レシピ



コートジボワール



カロリー(1人分)

**663** kcal

塩分(1人分)

**3.1** g

※写真はイメージです。

### 材料(4人分)

- サラダ油……………大さじ2
- グミンシード(あれば)  
……………小さじ1
- にんにく(みじん切り)・1片
- しょうが(みじん切り)・1片
- たまねぎ(みじん切り)・中2個
- 若どり手羽もと  
(塩・こしょうを振っておく)・12本
- **こくと旨みの  
熟成カレー**……………4人分
- 水……………900ml
- **月桂樹の葉  
(ローレル/ベイリープス)**  
……………1枚
- トマト(くし切り)……………2個
- ししとう……………8本
- なす(縦揚げルー口大に切る)・2本
- ごはん(あたためておく)・720g

### 作り方

- ① 鍋にサラダ油を熱し、弱火でグミンシードを炒める。パチパチとはじけてきたら、にんにく・しょうがを加え焦がさないように香りが出るまで炒める。
- ② ①にたまねぎを加えて炒め、うすすら茶色になってきたら、鶏肉を加えて炒める。
- ③ ②に水・月桂樹の葉を加え、アクを取りながら中火で約15分煮込む。
- ④ 火を一度止め、③にカレールーを割り入れて溶かし、トマト・なす・ししとうを加え、とろみがつくまで弱火で5～10分煮込む。
- ⑤ 器にごはんを盛り、④のカレーをかける。

# weekly FoodNote チキンとエビのサンコーチョ風スープ

## 世界の肉料理レシピ



カロリー(1人分)

540kcal

塩分(1人分)

2.0g

※写真はイメージです。

### 材料(4人分)

- 鶏もも肉角切り(塩・こしょうを振っておく)・・・3～4本分
- オリーブオイル・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- たまねぎ(みじん切り)・・・・・・・・・・・・中2個
- にんにく(みじん切り)・・・・・・・・・・・・1片
- じゃがいも(皮をむき一口大に切る)・・・・・・3個
- とうもろこし(茹でて幅3cm程度の輪切り)・・・・・・2本
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・1200ml
- サフラン・・・・・・・・・・・・・・・・2つまみ
- 白ワイン・・・・・・・・・・・・・・・・1/4カップ
- コンソメ・・・・・・・・・・・・・・・・10g
- えび(背わたをとる)・・・・・・・・・・・・4尾
- いんげん(茹でて長さ5cmに切る)・・・・・・・・・・10本
- ガーリックトースト・・・・・・・・・・・・8枚(1人2枚)

### 作り方

- ① 鶏肉をフライパンで、両面に焼き色がつくまで焼く。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、たまねぎ・にんにくをしんなりするまで炒め、①・じゃがいも・とうもろこし・水・サフランを加え煮立たせる。
- ③ ②が沸騰したら、白ワイン・コンソメを加えて弱火で約20分煮込む。
- ④ ③にえび・いんげんを加え、さらに約5分煮込み、塩・こしょう(分量外)で味を調えたら器に盛り、ガーリックトーストを添える。

## 世界の肉料理レシピ



オランダ



カロリー(1人分)

787 kcal

塩分(1人分)

2.1g

※写真はイメージです。

### 材料(4人分)

- 豚肉かたロースかたまり(塩・こしょうを振っておく)・700g
- サラダ油……………大さじ2
- じゃがいも(皮をむいて乱切り)……………3個
- にんじん(皮をむいて乱切り)……………1本
- たまねぎ(皮をむいて乱切り)……………1個
- 水……………1000ml
- VEVALE** クリームシチュー……………4人分
- 牛乳……………200ml
- アスパラガス(茹でて長さ5cm程度に切る)……………4本
- パセリ(みじん切り)……………適量
- クリームチーズ(お好みで)……………大さじ3

### 作り方

- ① フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、豚肉の表面を色よく焼く。
- ② 鍋にサラダ油大さじ1を熱し、じゃがいも・にんじん・たまねぎを炒め、①・水を加え、沸騰したらアクを取りながら弱火で約20分煮込む。
- ③ 火を一度止め、②にシチューのルウを割り入れて溶かし、弱火で約10分煮込む。(途中豚肉を数回返す。)牛乳を加えさらに煮込み、お好みでクリームチーズや塩・こしょう(分量外)を混ぜて味を調える。
- ④ ③の豚肉を取り出し大ぶりに切って器に盛る。じゃがいも・にんじん・たまねぎは、取り出してフォークなどで潰し、アスパラガスと共に器に盛る。
- ⑤ ④の鍋に残ったソースをたっぷりかけ、パセリを散らす。

## 世界の肉料理レシピ



アルゼンチン



カロリー(1人分)

283kcal

塩分(1人分)

1.2g

※栄養価に付け合わせは含まれません。

※写真はイメージです。

### 材料(4人分)

- 若どり手羽もと……………12本分
- 塩……………少々
- A●こしょう……………少々
- ガーリックパウダー……………少々
- 特級ポークあらびきウインナー……………4本
- トマト(厚さ8mmの輪切り)……………3個
- レモン(薄めの輪切り)……………1個
- パセリ(みじん切り)……………少々

### 作り方

- ① 鶏肉はフォークで全体を刺し、Aを擦りこんでなじませる。
- ② オーブンシートを敷いた天板に①を皮目を上にして並べ、オープン(200℃に予熱しておく)で10～15分焼く。
- ③ ②の上にトマト・レモンをのせ、ウインナーも入れてさらに10分焼く。  
※焦げないように様子を見て焼き時間は調整する。
- ④ ③の鶏肉・ウインナー・トマト・レモンを器に盛り付け、パセリを散らす。  
※付け合わせはベビーリーフなどお好みで。

## 世界の肉料理レシピ



カロリー(1人分)

**347** kcal

塩分(1人分)

**0.8**g

※栄養価に付け合わせは含まれません。

※写真はイメージです。

### 材料(4人分)

- 鶏もも肉(半分に切り塩・こしょうをすり込む)・大きめ2枚
- 小麦粉……………適量
- レモン(薄切りを4枚とり、残りは果汁を絞る)……………1個
- たまねぎ(みじん切り)……………中1/2個
- 白ワイン……………50ml
- 顆粒コンソメ……………ひとつまみ
- バター……………18g(大さじ1・1/2)
- サラダ油……………大さじ1
- パセリ(みじん切り)……………少々

### 作り方

- ① 鶏肉に小麦粉を薄くまぶす。
  - ② フライパンにサラダ油を熱し、強めの中火で
    - ①の皮目から焼いて焼き色をつける。
    - 裏返したら弱火にして中まで火を通し、焼きあがったら器に盛る。
  - ③ ②の鶏肉を取り出したフライパンでたまねぎを炒め、しんなりしたら白ワインを加え煮立たせる。
  - ④ ③に顆粒コンソメ・バター・レモン(薄切り)を加えひと混ぜし、バターが溶けたらレモン(果汁)・パセリを加えて火を止める。
  - ⑤ ②に④のソースをかける。
- ※付け合わせはズッキーニなど。お好みでハーブを添えて。

## 世界の肉料理レシピ



ブラジル



カロリー(1人分)

312kcal

塩分(1人分)

5.7g

※栄養価は牛肉を500gとして計算しています。

※写真はイメージです。

### 材料(4人分)

● タスマニアビーフももローストビーフ用かたまり  
500~600g

- たまねぎ(薄切り)……………大1個
- A ● レモン(薄切り)……………1個
- にんにく(薄切り)……………1片

### ソース

- トマト(粗みじん切り)……………大1個
- たまねぎ(粗みじん切り)……………小1/2個
- パセリ(粗みじん切り)……………少々
- B ● にんにく(すりおろす)……………少々
- 酢……………大さじ2
- オリーブオイル……………大さじ1
- オリーブオイル……………大さじ2
- 粗塩……………大さじ1・1/2
- 粗挽き黒こしょう……………小さじ1・1/2

### 作り方

- ① 牛肉に粗塩・粗挽き黒こしょうを擦りこみ、Aを入れた保存用ビニール袋に入れて、冷蔵庫で一晩漬け込む。
- ② Bを混ぜ、塩・こしょう(分量外)で味を調えてソースを作り、器に入れる。
- ③ ①の肉を取り出して漬け汁を軽くふき取り、オリーブオイルをかけて、オーブン(200~230℃に予熱しておく)で20~30分焼く。  
※焦げないように様子を見て焼き時間は調整する。
- ④ ③をオーブンから取り出し薄くスライスして器に盛り、②を添える。