

今月のレシピ  
おうち料理で  
海外旅行気分!

Let's  
Cook

表紙のレシピ

ギリシャの家庭料理  
ムサカ

調理時間

40分

※焼く時間を除く

1人分(レシピ1/4量) \*カロリー: 604kcal \*食塩相当量: 1.6g

材料(4人分)

たまねぎ(みじん切り) …… 1個	なす(縦に1cm厚さに切って 水につけてアクを抜く) …… 6本
にんにく(みじん切り) …… 2片	塩、こしょう …… 各適量
国産牛豚挽肉バラバラミンチ (包装表記の通り解凍) …… 300g	CO・OP ホワイトソース ⑤ …… 100g
ホールトマト缶(ザク切り) …… 200g	牛乳 …… 1/4カップ
オリーブ油 …… 大さじ5	ミックスチーズ …… 100g
赤ワイン …… 1/2カップ	パン粉 …… 大さじ3
④ 塩 …… 小さじ1/2	こしょう、ナツメグ…各適量

- 鍋にオリーブ油大さじ1を熱し、たまねぎ、にんにくを炒め、バラバラミンチを入れて色が変わるまで炒めたらホールトマトと④を加え、時々かき混ぜながら水分がなくなるまで煮詰める。
- 水気を切ったなすをオリーブ油大さじ4で両面を焼き、塩、こしょうをする。
- 耐熱容器に2のなすの半量を敷き、1の半量を重ねる。残りの2と1も順に重ね、合わせた⑤を流し入れてミックスチーズ、パン粉を散らす。
- 220℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。



なす・トマト・挽肉  
たっぷりのおいしい味

POINT

焼き立てでも冷めても  
おいしく召し上がれます。

ブラジルの屋台料理  
パステウ風揚げ餃子

調理時間

20分

1個分(レシピ1/10量、ソース含まず) \*カロリー: 131kcal \*食塩相当量: 0.4g

材料(10個分)

国産牛豚挽肉バラバラミンチ (包装表記の通り解凍) …… 100g	④ 塩、こしょう …… 各適量
たまねぎ(みじん切り) …… 1/2個	オレガノ …… 小さじ1
にんにく(みじん切り) …… 1片	CO・OP 餃子の皮大判 …………… 20枚
トマト(みじん切り) …… 1/2個	サラダ油(揚げ用) …… 適量
サラダ油 …… 大さじ1/2	

- フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎ、にんにくを炒めてバラバラミンチとトマトを入れて火が通るまで炒め、火を止めて④を混ぜ合わせる。
- 餃子の皮に10等分した1(スプーン2杯ほど)をのせ、ふちに水をつけてもう1枚皮をかぶせる。フォークなどで押さえて空気を抜きながらしっかり閉じる。
- 180℃の油で表面がきつね色になるまで2～3分揚げる。

お好みで

さっぱりとしたヴィナグレッツソースでどうぞ!

トマトとたまねぎ各1/4個、パセリ適量(またはピーマン1/2個)をみじん切りにし、酢大さじ2、オリーブ油大さじ1、塩・こしょう各適量を混ぜる。

できたて熱々を  
手軽につまんで



POINT

餃子の皮は普通サイズでも  
構いません。10～12個を  
目安に作ります。

PICK UP

レシピで使用した商品を、  
P.2～3で詳しく  
ご紹介しています

国産牛豚挽肉  
バラバラミンチ

