

# 世界の料理 ハンガリー

## 「ボーグドルト」「サワーポテトスープ」 「胡瓜サラダ」おやつ:「コークスゴヨー」

ボーグドルトは豚肉をフードプロセッサーでカットし、丸めて、小麦粉と水を合わせた液をつけ、パン粉でまとい揚げました。

メンチカツみたいな味わいで大人気でした♥

胡瓜サラダは、もやしと胡瓜を使用し、胡瓜はうすくスライスしました。上からパプリカ粉をかけ、食べやすいようフレンチドレッシングで味付けをしました。サワーポテトスープは、ウインナー・パプリカ・じゃがいもを使用し、サワークリームとヨーグルトで煮込み、鶏ガラで味付けをしました。



コークスゴヨーは、ビスケットを砕き、砂糖・ココア・牛乳を混ぜて丸めました。不思議な食感で驚いていましたが、よく食べていました。

世界の料理は子どもたちに馴染んできたようで、子どもたちのほうから、「今日はハンガリーだよ!」と言って興味津々に話を聞く姿が見られました。ハンガリー料理は食べやすかったようでとっても人気でした♥

ご家庭ではどれくらいの頻度で魚を食べていますか?現在は、"下処理が大変、レパートリーが少ない"といった理由で魚離れが進んでいます。魚は栄養豊富な食材として知られています。ぜひ、ご家庭でもたくさん取り入れてくださいね。

【たんぱく質】アミノ酸のバランスよい、良質なタンパク質を含みます。

【DHA/EPA】魚の脂質に含まれる成分で生活習慣病予防、脳の働きを活性化させます。

【ミネラル】わかさぎやししゃもなど骨ごと食べられる魚はカルシウムを豊富に含みます。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれます。

### ・・・魚を食べよう・・・

こんな栄養があります

### 10月の献立☆おすすめ魚レシピ〈2人分〉

#### 【カレイのねぎみそ焼き】

- ・かれい2切・みそ40g
  - ・みりん小1・砂糖小2
  - ・水50ml・みじん切りの長ねぎ
- 作り方
- ・耐熱容器に調味料をすべて入れ、よく混ぜ合わせます。電子レンジで30秒加熱したら、ねぎをいれます。
  - ・魚の上にタレをかけ、220℃に予熱したオーブンで15分焼いたら出来上がりです。

#### 【鮭のごまマヨ焼き】

- ・鮭2切・ねりごま(白)大1
  - ・すりごま お好み
  - ・マヨネーズ大2・砂糖小2
- 作り方
- ・調味料をすべて混ぜ合わせます。
  - ・フライパンに油を薄く敷きます。皮のほうから焼き色がついたらソースをぬります。・蓋をして5分蒸したら出来上がり!!

#### 【まぐろのお好み焼き風】

- ・まぐろ2匹
  - ・中農ソース大2・砂糖小1
  - ・マヨネーズ大1・水50ml
- 作り方
- ・耐熱容器に調味料をすべて入れよく混ぜます。電子レンジで30秒加熱します。
  - ・フライパンでまぐろを焼きます。その上からソースをかけ、鯉節、青のりをトッピングしたら出来上がりです。