

教師の皆様へ

オーストラリア料理を生徒さんたちと作る際には、火や包丁の使用は危険が伴うため、教師・保護者の監督のもとに料理をするよう必ずご指導ください。よろしくお願いいたします。

このレシピは日本のカップを使っています。日本では1カップが200mlです。

オーストラリアのレシピ

6. ソーセージ・ロール

材料 (8 個分)

牛ひき肉 250g
細かくきざんだパセリ 大さじ 1
小麦粉大さじ 1
塩 小さじ 1/2
こしょう 少々
水 1/4 カップ
パイシート (冷凍) 2 枚
卵 1 個

1. 温めたフライパンに、ひき肉と、小麦粉、こしょうを少々いれ、水を入れたら、中火で5分ほどいためる。
2. いためたら、お皿にあけて冷ます。
3. パイシート1枚を正方形のかたちに4等分する。
4. 1/8 の1をパイシートの真中より端に棒のような形でのせる。
5. パイシートで肉をくるむようにする。
6. パイシートのはじは、ナイフやフォークなどで押してあげるとはずれません
7. 溶き卵を軽くパイのう上に刷毛などでぬる。
8. あたためておいたオーブンにいれて、220度から260度で15分ほど焼く。
9. やきあがったら、パセリをう上にふりかける。

7. オーストラリアン ハンバーガー

絵を参考にしてください。

