

## 都城国際交流協会主催 デンマーク料理教室

講師：アンネグレーテさん



### ◆鶏のチーズ巻き◆（4人分）

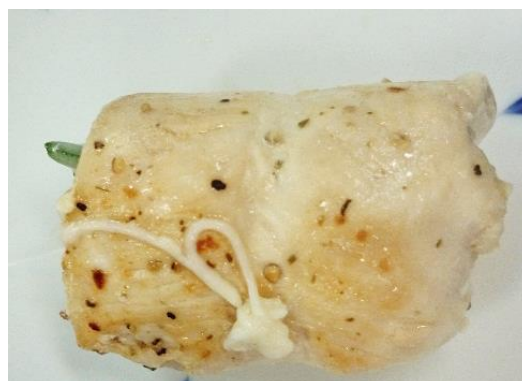
#### 材料

鶏のささみ・・・・・・・・・・4本  
 ハーブソルト・・・・・・・・・・適量  
 塩コショウ・・・・・・・・・・適量  
 ほうれん草・・・・・・・・・・100g  
 モッツアレラチーズ・・・・・・100g  
 オリーブオイル・・・・・・・・大さじ2



#### ◆作り方

- ① ささみを、たたいて伸ばす（1cmくらいの厚さにする）
- ② ①に塩コショウを振る
- ③ ほうれん草をさっとゆがいて、適当な長さに切る
- ④ チーズを切る
- ⑤ 切ったほうれん草とチーズを、ささみの上へのせ、塩コショウを全体に振る
- ⑥ ⑤を端から巻いて、つまようじで止め、上からハーブソルトを振る
- ⑦ フライパンを温める
- ⑧ 温まったらオリーブオイルを入れ、まいた鶏肉の表面を中火できつね色に焼き、全体に色が付いたら、ふたをして弱火で火を通す



## ◆マッシュポテト◆（4人分）

### 材料

じゃがいも・・・・・・・・・・5～6個  
塩（じゃがいもをゆでる用）・・適量  
バター・・・・・・・・・・15～20gくらい  
プレーンヨーグルト・・大さじ1

### ◆作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切ってゆがく
- ② 火が通ったら、熱いうちにじゃがいもをつぶしてバターとヨーグルトを入れる



## ◆レア・アップルケーキ◆（4人分）

### 材料

りんご・・・・・・・・・・1個  
レモン汁・・・・・・・・・・少々  
マコロン・・・・・・・・・・1袋  
生クリーム・・・・・・・・200cc



### ◆作り方

- ① マコロンを砕く
- ② 生クリームをあわ立てる
- ③ りんごを細かく切る
- ④ 切ったりんごにレモン汁をかける（りんごの色がかわらないようにするため）
- ⑤ りんごとマコロンを交互に重ねる
- ⑥ ⑤の上に生クリームをのせる

