

おうちで楽しもう！カナダ料理 レシピ

(用意する器具)

タルト・マフィン・カップケーキ型、サラダ油、キッチンペーパー、ナイフ・フォーク
めんぼう、計量カップ、計量スプーン、ボウル、フライパン

バタータルト (小タルト 24 個または大タルト 12 個 (6 人分) が作れます)

<材料>

タルト生地

小麦粉	250 mL
バター	80 mL
水	30 mL

フィリング (詰め物)

ブラウンシュガー (三温糖)	250 mL
バター	80 mL
たまご	一個
牛乳	30 mL
バニラエッセンス	2.5 mL
レーズン	24 g



<作り方>

①生地

1. 粉が入ったボウルにバターを入れて、ナイフやフォークで細かく切りながら粉と混ぜ合わせます。
2. 水を全体にかけて、軽く混ぜ合わせます。生地がかたまりになるまで最低量の水を加わって、手で混ぜます。
3. 生地を丸くして、ラップで包装して、冷蔵庫に入れます (約 30 分)。

②フィリング

1. 碗にお湯を入れ、レーズンを入れて、10分以上たったら水分を切ります。
2. 三温糖と溶けたバターを混ぜます。そしてたまごを加わえて、混ぜます。その後ミルクとバニラエッセンスを入れて混ぜます。

③オーブンを 190 度に予熱する。

1. 生地を 24 個に分けて、麺棒で薄くして、型に入れます。レーズンを数個入れて、上にフィリングをかけます。タルト生地の高さの 3/4 までフィリングを入れます。
2. オーブんにいれて、20-30 分くらい焼きます。焦げないように気をつけてください。

メープルディジョンチキン (1人分)

<材料>

鶏むね肉	1枚
ディジョンマスタード (代用品：粒なしマスタード)	10 mL
メープルシロップ	15 mL
ニンニク	1 mL
醤油	5 mL



<作り方>

- ①まず、マリネードを作ります。ボウルにディジョンマスタード、メープルシロップ、ニンニク、醤油を混ぜるとマリネードは完成です。
- ②むね肉全体にマリネードを付けて、30分寝かせます。
- ③油をひいたフライパンに、弱火で両面を焼き色がつくまで焼きます。
- ④ふたをかけて、中まで火が通すまで弱火でじっくりと焼きます。
- ⑤焼き終わった際に残りのマリネードをチキンにかけて、温めたら出来上がります。

プーティン (4人分)

<材料>

フライドポテト (冷凍)	360 g
グレイビーソース粉	30 g
モッツァレラ (粗切り)	120 g
ゴーダ (粗切り)	100 g
サラダ油	50 mL



<作り方>

- ①フライドポテト
フライドポテトを冷凍のままサラダ油入れたフライパンでカリカリになるまで焼きます。
- ②グレイビーソース
グレイビーソース粉大さじ2に対し水180 mLを鍋に入れ混ぜながら煮立て、とろとろになるまで弱火で煮ます。
- ③大皿にフライドポテトを載せて、チーズを載せて、上に熱いグレイビーソースをかけて出来上がり。