



## 世界のすてきな朝ごはん(ブラジル)第9回 ～パンケツカ～



エネルギー…867kcal

たんぱく質…41.4g

炭水化物…75.1g

脂質…48.0g (1人分)

### Point

具材を煮詰めるとき、しっかり水分を少なくすること！牛肉をより強く感じられます。

### 材料(2人分)

生地：パルメザンチーズ 15g、パセリ適量、牛乳 1 カップ(200mL)、卵 1 個、小麦粉 150g、オレガノ適量、塩適量  
具材：牛ひき肉 250g、塩少々、水適量、トマト 1 個、玉ねぎ 1/2 個、水煮のトマト缶 75g、クリームチーズ 45g、  
サラダ油小さじ 2

### 必要な調理器具

小さじ、計量カップ、量り、包丁、まな板、ミキサー、鍋、フライパン(2 個)、へら、フライ返し、食器

### 作り方

1. フライパンにサラダ油を引き牛ひき肉に塩を加えて炒める。
2. 鍋に水とみじん切りにしたトマト、玉ねぎ、トマト缶(水煮)を加えて、水分が少なくなるまで煮詰める。
3. 2に、1とクリームチーズを加えて全体を混ぜ合わせる。
4. 生地材料をすべてミキサーに入れ、混ぜ合わせる。
5. フライパンにサラダ油を引き、4を入れて薄く焼く。
6. 焼きあがった5を巻き、上から3をかける。お好みでチーズをかける。

### 参考資料

・知っとこ！制作スタッフ「知っとこ！世界の朝ごはん おいしいレシピ集」p.26 株式会社宝島社 2014

・ラテン大和 パンケツカ

(<https://www.latinyamato.co.jp/library/544efa2a9fec1872490000e/546c561d15a1288d270004ca.pdf>)