



～ステイホームを楽しむ、おうちで簡単にできる世界のレシピをお届け～

「ケサディーヤ」



メキシコの
ファストフード

牛久市国際交流協会料理部会
市民活動課 ☎ 内線1632

講師 ファン・パブロ・ロドリゲス・ゴメスさん
(メキシコ出身)

今回は、令和元年5月に開催した第76回世界家庭料理の会～メキシコ料理編～から、料理部会スタッフおすすめの一品「ケサディーヤ」をご紹介します。フライパンで焼くだけの簡単料理です！



材料

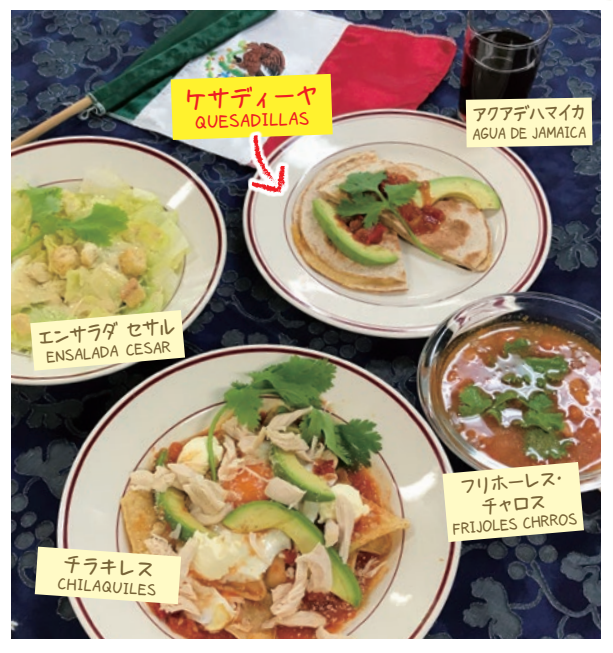
(4人分)

- アボカド …………… 2個
- トルティーヤ …………… 4枚
- シュレッドチーズ (とけるチーズ) … 100g
- シラントロ(パクチー) … 適量
- サルサソース(市販) … 適量

作り方

- ①アボカド1個の果肉をフォークで潰す。
もう1個は1cm幅にスライスする。
- ②トルティーヤ1枚に潰したアボカドを塗り、その上にチーズ50gをのせ、2枚目を重ね軽く押しなじませる。
- ③中火に熱したフライパンで焦げ目が付く程度に両面を焼く(油はひかなくてよい)。
- ④チーズが溶けたらトルティーヤを2等分にして(1人分)スライスしたアボカド、サルサソースをかけ、お好みでみじん切りにしたパクチーを添える。

辛い味が苦手な方は
トマトケチャップ等に変えてみて!



★上記画像に掲載されているケサディーヤ以外のメキシコ料理レシピは牛久市国際交流協会ホームページに掲載されていますので、そちらもぜひお試しください！ (<http://www.ushiku-shimin.jp/ucgtxq/index.htm>)



うしくっ子 アルバム

つつじが丘ふたばランド保育園のお友だち

げんき えん す しょうす しょうかい
元気に園で過ごしているみんなの様子を紹介します♪



5歳児ぞうグループの子どもたちはクリスマス会にキャンドルサービスを行いました。白い衣装に星の冠をつけた子どもたちが、火を灯したキャンドルを慎重に運び、クリスマス会は厳かにスタート。プレゼントを持ったサンタクロースがやってくると、子どもたちはお礼に「あわてんぼうのサンタクロース」のダンスを披露しました。



衣装を着てスタンバイ



キャンドルをそーっと運び…



サンタさんありがとう♪

