



Tortilla  
de  
Patatas.  
アトニオ

ЦУЙВАН  
ツイワン  
ヒシカ

世 界 の

TIRAMISU 米斗 理  
シルウエア

တစ်ခွက်ခွက်  
タンメイ

ผัดกะเพรา  
ガパオライス  
アーン

БУУЗА  
タチアナ



# ガパオライス



Picture from <https://images.app.goo.gl/rE6Ynm62GWStyJr87>

## 材料

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 豚挽肉                    | 200 g |
| <small>ふたひきにく</small>  |       |
| にんにく                   | 1 個   |
| 赤唐辛子                   | 9 個   |
| 植物油                    | 15 g  |
| <small>しょくぶつゆ</small>  |       |
| オイスターソース               | 30 g  |
| しょうゆ                   | 15 g  |
| こいしょうゆ                 | 5 g   |
| ナンプラー                  | 5 g   |
| さとう                    | 15 g  |
| 卵                      | 1 個   |
| ガパオ                    | 80 g  |
| <small>ホーリーバジル</small> |       |

## 作り方

まず、フライパンに卵を入れて焼いて、お皿にめだまやきをのせます。つぎに、にんにくと赤唐辛子を切って、それから、フライパンに植物油を入れたあとでにんにくと赤唐辛子を入れます。つぎに、豚ひき肉とオイスターソースとナンプラーとさとうを入れて、炒めます。それから、ホーリーバジルを入れて、混ぜます。つぎに、お皿にご飯をのせたあとでのせます。さいごに、ガパオライスの上に目玉焼きをのせます。

## アーン



## 牛肉シャンヌードル

### 材料

牛肉=1kg  
しお=2kg  
としょうか=30g  
玉ねぎ=100g  
だいこん=150g  
水=1L

### 作り方

- 1.初めに肉きって、肉にしおとしょうかをまぜます。
- 2.つぎに、なべにみずと肉をいれてにます。
- 3.それから、やわらかくなったあとでたまねぎをいためます。
- 4.そして、だいこんといためたたまねぎをいれます。
- 5.それから、10分ぐらいたったあとでちゃんにいます。
- 6.そして、シャンヌードルを お湯で1分ゆでます。
- 7.さいごに、おゆをすてて 牛肉スープをいれてたべます。上にすきなちょうみりょうを入れて食べます。

名前: ナンメイ



## モンゴルの料理 ツイワン

### 材料

|            |           |
|------------|-----------|
| 小麦粉 200 g  | キャベツ 50 g |
| 牛肉 200 g   | にんにく 1個   |
| じゃがいも 50 g | たまねぎ 1個   |
| にんじん 50 g  | 油 20 g    |
| しお 2 g     |           |

### 作り方

1. ボウルに小麦粉とみずをいれて、よくまぜます。
2. 油をフライパンにいれます。
3. にんにくとたまねぎを こまかくきって、フライパンにいれます。
4. 牛肉とやさいをきって、しおをフライパンにいれます。
5. 1の小麦粉を伸ばして きります。
6. 牛肉とやさいを炒めて、みずをいれます。
7. 5の小麦粉をフライパンにいれて、15分 蒸します。
8. まぜて、お皿のうえにきれいにおきます。



# ボーズ

<https://www.the-village.ru/food/chiefs/363485-buuziki>

## 材料

小麦粉400gr  
水180ml  
塩20gr  
卵1個  
牛ひき肉500g  
玉ねぎ2個  
油25ml  
オールスパイス



<https://eda.ru/recepty/osnovnye-blyuda/buuzi-tradicionnoe-burjatskoe-bljudo-42067>

## 作り方

1. 水、小麦粉と卵を混ぜて、塩を入れて、混ぜて、30分待ちます。
2. たまねぎをきって、ひき肉と混ぜます。
3. ひき肉にオールスパイスを入れます。
4. それからまな板の上で、丸い棒で、平らにします。
5. 肉を包んで、そして鍋の底を油で付けます。
6. 鍋で40分むします。

<https://fudstor.ru/goods/Zamorozhennye-Buuzy>

## イタリアの料理 ティラミス

### 材料

マスカルポーネ 500 g

卵 5個

サヴォワ 250 g

砂糖 120 g

甘くしたコーヒー

### 作り方

1. 初めに、コーヒーを作って、少し砂糖を入れます。それから、冷まします。
2. 卵白と卵黄を分けます。
3. ボールに砂糖の半分と卵黄を入れて、電気ミキサーでよく混ぜます。それから、少しずつマスカルポーネを入れて、混ぜ続けます。
4. 他のボールに卵白を入れて、泡だてます。そして、雪のようになったら、残りの砂糖を入れて、ゆっくり混ぜます。
5. 3と4を合わせて、優しく混ぜ続けます。
6. コーヒーにサヴォワを浸した後で、グラタン皿に並べて、クリームをサヴォワではさみます。最後の層はクリームでなければなりません。
7. 最後に、ココアパウダーを振りかけます。
8. 冷蔵庫で6時間休ませます。



<https://www.ifood.it/ricette/2016/01/tiramisu-tradizionale.html>



## 料理の名前

トルテいやデバタタス

## 材料

じゃがいも 500グラム

卵 7個

たまねぎ 1個

オリーブオイル 100ミリリットル  
塩。

## 作り方

じゃがいもとたまねぎを切ってください。ボールに塩と卵を入れてください混ぜてください。ガス台をつけたらフライパンを温めてください。フライパンにオリーブオイルを入れてくださいオリーブオイルをあためたあとでたまねぎを入れるてください。玉ねぎが調理されていたら混ざるのポテトと卵を入れてください。裏やたつらトルテいやをひっくり返してください、これしゅんばんは難しいですけど頑張ってください。裏を焼いたらトルテいやこれ出来上がりです。いただきます。



www.sabrinaseaofcolors.com

Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia CC BY-SA-NC



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia CC BY-SA