

メイン・ディッシュ・(カセロールとワンディッシュ・ミール)

MAIN DISH--CASSEROLES AND ONE-DISH MEALS

チキン・アーモンド	CHICKEN ALMOND	327
チキン・クランチ	CHICKEN CRUNCH	327
チキン・カレー	CHICKEN CURRY	328
インディアン・チキン・カレー	INDIAN CHICKEN CURRY.....	328
チキン・オア・ヴィル・クロquette	CHICKEN OR VEAL CROQUETTES	329
チキン・ア・ラ・キング	CHICKEN A LA KING.....	329
クラブ・チキン・カセロール	CLUB CHICKEN CASSEROLE	330
クリームド・チキン	CREAMED CHICKEN	330
ビーフ・アンド・コーン・カセロール	BEEF AND CORN CASSEROLE	332
キャベジ・ロール・ウイズ・サワー・クリーム・ソース	CABBAGE ROLLS WITH SOUR CREAM SAUCE....	332
カントリー・パイ	COUNTRY PIE	333
ハンバーガー・パイ	HAMBURGER PIE	333
セイバリー・ミート・パイ	SAVORY MEAT PIE.....	334
スカラップド・ハム・アンド・ポテト	SCALLOPED HAM AND POTATOES....	335
チャウ・メン	CHOW MEIN	335
チリ・コン・コーネ	CHILI CON CORNE	336
パロウ・コン・アラーズ	POLLO CON ARROZ.....	336
ピッツァ	PIZZA.....	337
イタリアン・ピッツァ	ITALIAN PIZZA.....	337
イタリアン・ピッツァ・パイ・フィリング	ITALIAN PIZZA PIE FILLING.....	338
ライマ・ビーン・カセロール	LIMA BEAN CASSEROLE	338
サマー・カセロール	SUMMER CASSEROLE.....	339
ミート・スタッフド・ペパー	MEAT STUFFED PEPPERS	339
シュリンプ・スタッフド・ペパー	SHRIMP STUFFED PEPPERS	340
スタッフド・ペパー	STUFFED PEPPERS.....	340
ツウイン・スタッフド・ペパー	TWIN STUFFED PEPPERS	340
クリームド・サーモン	CREAMED SALMON.....	341
スカロップド・サーモン・アンド・ヌードル	SCALLOPED SALMON AND NOODLES....	341
ベイクド・ツナ・ウイズ・チーズ・ビスケット	BAKED TUNA WITH CHEESE BISCUITS....	342
ツナ・フィッシュ・パイ	TUNA FISH PIE.....	342
ツナ・スプリーム	TUNA SUPREME	342

ツナ・テンボール	TUNA TIMBALES.....	343
ツナ・ヴェジタブル・パイ	TUNA VEGETABLE PIE.....	343
クリオレ・シュリンプ・イン・ライス・リング	CREOLE SHRIMP IN RICE RING.....	344
リゾットウ・ウイズ・シュリンプ	RISOTTO WITH SHRIMP (A RICE DISH)	344
シュリンプ・ヴェジタブル・プレート	SHRIMP VEGETABLE PLATE.....	345
ツナ・ア・ラ・キング	TUNA A LA KING	345

チキン・アーモンド

CHICKEN ALMOND

作 り 方

薄切りかしわの白身	………	カップ 2
ピーナツ油またはサラダ油	………	大匙 4
さいの目切りのたけのこ	………	カップ 2
さいの目切りセロリ	………	カップ 2
さいの目切りチャイニーズ チャード(ふだんそう)	………	カップ 1
刻んだ栗	………	カップ 1
アーモンド	………	カップ ½
醬 油	………	大匙 2
塩	………	少 々
味の素	………	小匙 2
かしわのスープ	………	カップ 3
コンスターチ	………	大匙 4
冷 水	………	カップ ½

- 油でかしわをいため、コンスターチ、冷水以外の材料を全部加えて5分間ふたをして煮る。
- コンスターチと水をよくまぜ、前のものに加えてたえずかきまぜ熱くなるまで煮る。強火で速くまぜ調理しすぎない事。
- 別のアーモンドで飾りすぐに供する。

チキン・克蘭チ

CHICKEN CRUNCH

作 り 方

米	………	カップ ¾
バター	………	大匙 2
切った玉ねぎ	………	中 1 個
細長く切ったピーマン	………	1 個
切ったセロリ	………	カップ 3
かしわのスープ	………	カップ 1 ½
醬 油	………	大匙 1
茹かしわ	………	カップ 2
松茸または生椎茸またはマッシュルーム	………	26 g
コンスターチ	………	大匙 2
マッシュルームの汁	………	大匙 3
くるみまたは薄く切ったアーモンド	………	カップ ½

- 米をたく。
- フライパンにバターを溶かし、玉ねぎをいため、ピーマン、セロリ、かしわのスープ、醬油を入れて10分間煮る。次にかしわとマッシュルームを加えて煮る。
- 次にコンスターチとマッシュルームの汁をまぜ、これを前のものに加える。これが煮立って来た時にくるみまたはアーモンドを入れる。
- これを熱い御飯の上かけ熱いうちに供する。

チキン・カレー CHICKEN CURRY

作り方

刻んだ玉ねぎ	………	カップ 2
刻んだピーマン	………	カップ ½
油	………	カップ ½
かしわ	………	1 羽分
粉	………	大匙 2
カレー粉	………	大匙 1
塩	………	小匙 1 ½
水	………	カップ ½
レモンジュース	………	カップ ¼
味付トマトソース	………	カップ 1
みじん切りにんにく	………	1～2 片

- 玉ねぎとピーマンを油で柔らかくなるまでいためる。この中にかしわを入れきつね色になるまで両面を焼く（いためるのでなく焼く事に注意すること、また一度だけひっくり返すこと）。
- 粉、カレー粉、塩を一緒にしてゆっくり水とレモンジュースを加えてまぜ最後にトマトソースとにんにくを加えてよくまぜる。
- このソースをかしわの上をかけ、ふたをしてゆっくりかしわが柔らかくなるまで煮る（1 時間）。
- インディアン・ライス（439ページ）と一緒に供するとよい。

インディアン・チキン・カレー INDIAN CHICKEN CURRY

作り方

刻んだ玉ねぎ	………	カップ ½
刻んだセロリ	………	カップ ½
油	………	カップ ¼
粉	………	カップ ¾
かしわスープ	………	カップ 2
トマトジュース	………	カップ 1
ウスターソース	………	小匙 ½
塩	………	少々
こしょう	………	少々
カレー粉	………	小匙 1
さいの目切りのかしわ	………	カップ 4
御飯	………	カップ 4

- 玉ねぎとセロリを油でいためる。
- そこへ粉を入れてよくまぜ、かしわのスープを入れてかたくなるまでたえずかきまぜながら煮る。
- トマトジュース、ウスターソース、塩、こしょう、カレー粉、かしわを入れて煮る。
- 御飯を皿に形よくもり、その上に出来上ったカレーをかけて熱いうちに供する。
- また御飯を型に入れてもよい。

チキン・オア・ヴィル・コロツェ

CHICKEN OR VEAL CROQUETTES

作 り 方

あらく切って茹でたチキンま
たは羊肉……………カップ2
塩……………小匙 $\frac{3}{4}$
セロリソルト……………小匙 $\frac{1}{2}$
こしょう……………ひとつまみ
おろした玉ねぎ……………小匙 $\frac{3}{4}$
刻んだパセリ……………大匙3
濃いホワイト・ソース
(冷やしたもの)……………カップ1
パン粉……………カップ1
泡立てた卵……………1 個
水……………大匙2
(濃いホワイト・ソースの材料)
ミルク……………カップ1
バター……………大匙3
粉……………カップ $\frac{1}{2}$
塩……………小匙 $\frac{1}{2}$
こしょう……………ひとつまみ

- チキンまたは羊肉、塩、セロリソルト、こしょう、玉ねぎ、パセリ、ホワイト・ソース(535ページ)を加えてまぜ冷やす。これでカップ $\frac{1}{4}$ 位の大きさのコロツェ型を作り、パン粉をまぶし、卵と水をまぜたものにつけ、再びパン粉をまぶす。(これをもう一度繰返してもよい)
- 軽くふたをし、30分間冷蔵庫に入れて冷やす。
- 191度C (375度F) の沢山の油であげる(4分間)。
- マッシュルームソースをかける。
- ホワイト・ソースは左記の材料を用いて(535ページ)の作り方を参照。

チキン・ア・ラ・キング

CHICKEN A LA KING

作 り 方

切ったマッシュルームまたは
生椎茸……………カップ1
刻んだピーマン……………カップ $\frac{1}{4}$
バター……………カップ $\frac{1}{4}$
粉……………大匙3
ミルク……………カップ2
塩、こしょう……………少々
泡立てた卵黄……………1 個
さいの目切りかしわ……………カップ2 $\frac{1}{2}$
刻んだピメント……………大匙2

- マッシュルームとピーマンをバターでいためる。粉を加えてまぜ、更にミルク、塩、こしょうを加えてどろどろになるまでたえずかきまぜて煮る。これを少し卵黄の中に入れてまぜ、これを全部もとにもどしてまぜる。1～2分間たえずかきまぜながら煮る。
- かしわ、ピメントを入れビスケットまたはバターをぬったトーストの上にかけて供する。
- スィーディッシュ・テンボール・ケイス(114ページ)と共に供する。

クラブ・チキン・カセロール CLUB CHICKEN CASSEROLE

作 り 方

バター	カップ 1/4
粉	カップ 1/4
チキンスープ	カップ 1
無糖練乳	カップ 1/2
水	カップ 1/2
塩	小匙 1 1/2
御 飯	カップ 3
さいの目に切った茹かしわ	カップ 2 1/2
ブロイルした切ったマッシュ ルーム	カップ 3/4
切ったピーマン	カップ 1/4
切って焼いたピメント	カップ 1/2

- バターを溶かして粉を入れてよくまぜる。チキンスープ、無糖練乳、水を入れて弱火でかたくなるまでたえずかきまぜながら煮る。
- 塩、御飯、かしわ、マッシュルーム、ピーマン、ピメントを入れてまぜる。
- 油をひいた 27×17×3.5 センチの焼鍋に入れて 177 度 C (350 度 F) のオーブンで 30 分間焼く。
- 好みにより薄く切り焼いたアーモンドをカップ 1/2 ふりかけてもよい。

クリームド・チキン CREAMED CHICKEN

作 り 方

チキンの油または溶かしたバター	大匙 6
粉	大匙 6
塩	小匙 1
こしょう	小匙 1/2
味をつけたチキンの茹汁	カップ 1 1/2
クリームまたはミルク	カップ 1
さいの目切りチキン (茹でた)	カップ 1
シェリーエッセンス	大匙 2

- バターを溶かし、粉、塩、こしょうを加えてなめらかになるまでまぜる。
- 火からおろしてチキンの茹汁、クリームを加えて火にかけ、たえずかきまぜながら煮る。沸騰した後も続けて 1 分間煮る。
- チキンを加えて軽くまぜる。
- 供する直前にシェリーエッセンスを入れる。
- 熱いビスケット、トースト、スナードル、御飯等の上にかける。

クリームド・チキン
CREAMED CHICKEN



コンフェティ・ライス・リングとクリームド・チキン

作 り 方

切った玉ねぎ	カップ $\frac{1}{2}$
バター	カップ $\frac{1}{4}$
粉	カップ $\frac{1}{4}$
チキンの茹汁	カップ $1\frac{1}{2}$
無糖練乳	カップ $1\frac{1}{2}$
塩	小匙 1
軽く泡立てた卵黄	2 個
さいの目に切った茹チキン	カップ 3
切ったマッシュルーム	カップ $\frac{1}{2}$ ~ $\frac{3}{4}$

- バターで玉ねぎを柔らかくなるまでいためる。粉を加えてまぜる。更にチキンの茹汁、練乳、塩を加えて弱火にかけ、かたくなるまでたえずかきまぜながら煮る。少量だけ卵黄の中に入れてまぜ、これを全部もとにもどして1分間かきまぜながら煮る。
- チキンとマッシュルームを入れ熱くなるまで続けて煮る。

ビーフ・アンド・コーン・カセロール

BEEF AND CORN CASSEROLE

作 り 方

油大匙 1
切った玉ねぎカップ 1/4
切ったピーマンカップ 1/4
切ったドライドビーフ100 g
切ったマッシュルームカップ 1
中位のホワイト・ソースカップ 2
泡立てた卵黄2 個
フレンチマスタード小匙 1
こしょう少々
塩少々
コーンカップ 2
おろしたチーズカップ 1/2
パプリカ小匙 1/4

- 玉ねぎとピーマンを油でいためこれにビーフとマッシュルームを入れ、ビーフの端がそるまでいためる。
- ホワイト・ソース (535ページ), 卵黄, マスタードを一緒にしこしょう, 塩で味をつける。これをビーフに加えて次に汁をきったコーンを加える。
- 油をひいた土鍋に入れ, おろしたチーズとパプリカをふりかけ177度C (350度F) のオーブンで30分間焼く。

キャビジ・ロール・ウイズ・サワー・クリーム・ソース

CABBAGE ROLLS WITH SOUR CREAM SAUCE

作 り 方

味のついたミンチカップ 2
さいの目に切った玉ねぎカップ 1/4
バター大匙 2
さいの目に切ったセロリカップ 1/2
御飯カップ 1
わさび小匙 1
フレンチマスタード大匙 1
よく泡立てた卵1 個
大きいキャベツの葉6～8枚
トマトソースカップ 1/4
水カップ 1/2
サワー・クリームカップ 1

- ミンチと玉ねぎをバターできつね色になるまで弱火でいためる。火からおろして, セロリ, 御飯, わさび, フレンチマスタード, 卵を入れてよくまぜる。
- 沸騰した塩湯でキャベツの葉を3分間茹でる。水気をよくきりこのキャベツの葉の上に前のまぜたものをのせ, これをまいて, 楊子でとめる。
- 油をひいた焼鍋にくっつけて並べてトマトソースと水のまぜたものをかけ, ふたをして177度C (350度F) のオーブンで30分間焼く。
- 焼鍋からロールキャベツを出して焼鍋に残ったトマトソースにサワー・クリームを加えてまぜロールキャベツにかけて供する。

カントリー・パイ

COUNTRY PIE

作り方



カントリー・パイ

パイの皮	
トマトソース	カップ 1½
パン粉	カップ 1½
切った玉ねぎ	カップ 1½
塩	小匙 1 ½
こしょう	小匙 1 ½
ミンチ	450 g
切ったピーマン	カップ 1½
オリガノ	小匙 1 ½
パイの中身	
御飯	カップ 3
トマトソース	カップ 1 ½
おろしたチーズ	カップ 1
塩	小匙 1

- パイの皮の全部の材料をよくまぜ油をひいたパイ皿に押す様にして入れ、端を指で飾りつける。ふちの高さは2センチ位。
- 御飯、トマトソース、チーズカップ1½と塩を一緒にしてパイの皮の中に入れ。アルミホイルでふたをして177度C (350度F) のオーブンで25分間焼きアルミホイルのふたを取り、残りのチーズをふりかけ、10～15分間続けて焼く。

ハンバーガー・パイ

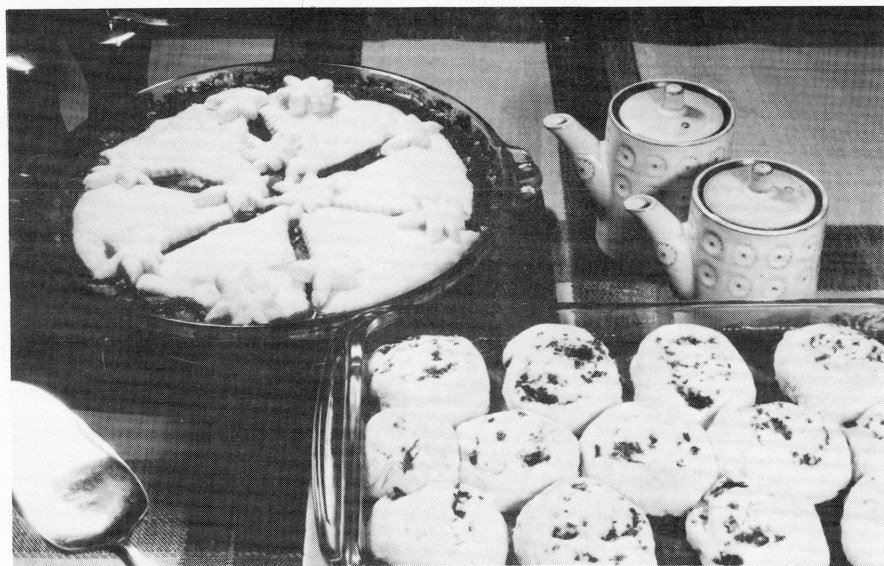
HAMBURGER PIE

作り方

刻んだ玉ねぎ	1 個
ミンチ	375 g
塩	小匙 1 ½
こしょう	ひとつまみ
茹でた三度豆	225 g
トマトスープ	1 缶
茹でたじゃがいも	中 5 個
温かいミルク	カップ 1 ½
泡立てた卵	1 個
塩	少々
こしょう	少々

- 玉ねぎをいためミンチを加えて塩、こしょうで味をつけきつね色になるまでいためる。これに輪切りにした三度豆とトマトスープを加えてまぜ、油をひいた土鍋に入れる。
- じゃがいもは熱いうちにつぶし、ミルク、卵、塩、こしょうを加えて泡立てる。これを土鍋の中のミンチのまぜたものの上に少しずつ落す。
- 好みによりこの上におろしたチーズカップ1½をふりかけてもよい。
- 177度C (350度F) のオーブンで30分間焼く。

セイバリー・ミート・パイ SAVORY MEAT PIE



セイバリー・ミート・パイ

作り方

切った玉ねぎ	カップ 1/4
切ったピーマン	大匙 2
さいの目に切った肉	カップ 2
(茹でるか焼いたもの)		
さい目に切った茹野菜	カップ 2
味のついたグレイビー	カップ 1 1/2 ~ 2
ビスケット	1/2 の分量

○玉ねぎとピーマンを油でいためる。これに肉、野菜、グレイビーを一緒にしてまぜる。これを土鍋に入れ218度C (425度F) のオーブンで15分間焼く。ビスケットを1/2分量作り(89ページ)これを上にのせ、所々に穴をあげ218度C (425度F) のオーブンで20分間焼く。

スカラップド・ハム・アンド・ポテト SCALLOPED HAM AND POTATOES

作 り 方

くんせいハム	1 片 (2cm厚)
粉	大匙 2
塩	小匙 1 ½
こしょう	小匙 ½
クリームコンフレーションスープ	1 缶
ミルク	カップ ½
輪切りにしたじゃがいも	カップ ½
切ったピーマン	カップ ½
切った玉ねぎ	カップ ½
切ったピメント	大匙 2

- 粉, 塩, こしょうを一緒にして少しずつスープとミルクを加えて沸騰するまで火にかける。
- じゃがいも, ピーマン, 玉ねぎ, ピメントと一緒にして土鍋に入れてスープをかけて軽くまぜる。この上に適当な大きさに切ったハムをのせる。または少しまぜてもよい。
- ふたをして177度C (350度F) のオーブンで45分間焼く。ふたを取り続けて45分間焼く。
- いためた熱いマッシュルームと一緒に飾るとよい。

チ ャ ウ・メ ン CHOW MEIN

作 り 方



チャウ・メン

さいの目切豚肉	230 g
さいの目切小牛の肉	340 g
さいの目切牛肉	230 g
油	大匙 2
醬油	大匙 6
水	カップ 1
3cmに切ったセロリ	2 本
刻んだ玉ねぎ	小 1 個
コンスターチ	大匙 2
水	カップ ½
茹で切った栗	240 g
もやし	カップ 2 ½
マッシュルーム	56 g
塩	少々
こしょう	少々

- 油で全部の肉がきつね色になるまでいためる。これに醬油とカップ 1 の水を入れて 2 分間弱火で煮る。
- 次にセロリと玉ねぎを入れ 1 時間ゆっくり煮る。
- コンスターチをカップ ½ の水でとき, 加える。最後に栗, もやし, マッシュルーム, 塩, こしょうを入れて煮る。全体がどろっとしてくるまで。御飯またはヌードル, フレンチ・フライド・ヌードル (443ページ) の上にかけて供するとよい。

チリ・コン・コーネ

CHILI CON CORNE

作 り 方

いんげん豆

茹でたものであれば…カップ 2 ½

生の場合……………カップ 1 ½

切った玉ねぎ……………大 1 個

刻んだピーマン……………1 個

ミンチ……………450 g

油……………大匙 3

トマト……………カップ 3 ½

塩……………小匙 1 ½

パプリカ……………小匙 ½

こしょう……………小匙 ½

クローブ……………3 枚

ベイリーフ……………1 枚

チリ粉……………大匙 1 ~ 2

○いんげん豆が生の際は水に一晩つけておく。

これを塩水で柔らかくなるまで茹でる。

○玉ねぎ、ピーマン、ミンチを油でいためる。

これに残りの材料を加えて弱火で1時間煮る。この時汁気がすくなければ水を少し加えてもよい。熱いうちに供する。

パロウ・コン・アラーズ

POLLO CON ARROZ

作 り 方

かしわ……………1 羽(1 kg)

粉……………適量

塩……………少々

こしょう……………少々

油またはサラダ油……………カップ ½

刻んだ玉ねぎ……………中 1 個

うす切りんにく……………1 片

米……………カップ 1

トマト……………カップ 3 ~ 4

塩……………小匙 1

輪切りピーマン(うすいもの)

……………1 個

○かしわを適当な大きさに切る。粉、塩、こしょうをまぜてかしわにまぶす。きつね色になるまで油でいため油をひいた土鍋に入れる。

○残った油で玉ねぎとんにくをいためる。これをかしわの上に置き、上から米をふりかけトマトと塩を加えてふたをし177度C(350度F)のオーブンで1時間半位焼く。出来上がる20分前に輪切りにしたピーマンをのせる。

ピ ッ ツ ア

PIZZA

作 り 方

ビスケット・スプリーム
 イースト (3×3×1cm) 1 個
 刻んだ玉ねぎ.....カップ ¾
 刻んだんにく.....1 片
 トマトソース.....カップ 2
 刻んだサラミ.....カップ 1
 (またはアンチョビー.....2 缶)
 塩, こしょう.....少 々
 おろしたチーズ.....カップ 2 ½

- ビスケット・スプリーム (89ページ) を作る。(この時生ぬるいミルクを使ってイーストを溶かしこれを粉の中に入れてまぜる。)
- ビスケット・スプリームを4等分して、軽く粉をふったテーブルの上で紙の様なうすさにのばす(25センチ四方の大きさにのばす)。これを油をひかない焼鍋に敷く。
- 玉ねぎ, にんにく, トマトソース, サラミ, 塩, こしょうを一緒にまぜ、これをうすくのばしたビスケット・スプリームの上に入れ、おろしたチーズをふりかけて、218度C(425度F)のオーブンで15~20分間焼く。
- 焼く前にオリガノを少しふってもよい。
- 熱いうちに供する。

イタリアン・ピッツア

ITALIAN PIZZA

作 り 方

イースト (3×3×1cm) 1 個
 ぬるま湯.....カップ ¾ + 大匙 2
 ふった粉.....カップ 3 ~ 3 ¼
 トマト.....カップ 3 ½
 オリガノ.....小匙 ½
 ローズメリー.....小匙 ½
 塩小匙 ½
 こしょう.....小匙 ¼
 オリーブ油.....大匙 2
 切ったマッシュルーム.....カップ ¾
 バター.....大匙 1
 おろしたパルメザンチーズ
カップ ¼
 切ったアンチョビー (好みにより)
26 g
 イタリアンソーセージ.....400 g
 イタリアンチーズ(薄切り).....125 g

- イーストをぬるま湯で溶かし、粉を加えてこねる(かたいものにする)。
- 粉をふったテーブルの上でこね、油をひいたボールに入れて一度ひっくり返して全体に油がつくようにしふたをして暖かい所においておく(2倍の大きさになるまで)。
- 1~2時間してこれを2つに分け35×25センチの焼鍋2つに入れ、焼鍋の大きさにのばす。ふちにしがたくなって高くするようにする。
- トマトを裏ごしし、これにオリガノ、ローズメリー、塩、こしょうをまぜて、焼鍋にのばしたものの上にぬる。その上にオリーブ油をふりかける。
- マッシュルームをバターでいため、これとパルメザンチーズ、アンチョビー、ソーセージを前のものにふりかける。
- 最後に薄く切ったイタリアンチーズをのせる。
- 218度C(425度F)のオーブンで25~30分間焼く。
- 四角に切って供する。
- 好みによってはパイ皿を使ってもよい。

イタリアン・ピッツア・パイ・フィリング

ITALIAN PIZZA PIE FILLING

作 り 方

ミンチ	カップ 1
油	大匙 1
トマトソース	カップ 2
切った玉ねぎ	カップ ¾
みじん切りにんにく	1 片
塩, こしょう	少々
おろしたチーズ	カップ 1 ½
パルメザンチーズ	大匙 2

- ミンチを油でいため, トマトソース, 玉ねぎ, にんにくを一緒にして塩, こしょうで味をつける。
- イタリアン・ピッツアの皮 (337ページ) を作り, この上に前にまぜたものを拡げその上におろしたチーズをふりかける。
- 最後にパルメザンチーズをふりかけ 218 度 C (425 度 F) のオーブンで 15~20 分間焼く。

ライマ・ビーン・カセロール

LIMA BEAN CASSEROLE

作 り 方

干したリマ豆	カップ 2
塩	小匙 1
ミンチ	200 g
輪切り玉ねぎ	カップ ½
つぶしたにんにく	1 片
切った生赤辛子	大匙 1
油	大匙 2
トマト	カップ 2
チリ粉	小匙 1
おろしたチーズ	カップ ½

- 豆を水につけ一晩おいておく。同じ水でふたをしないで 1 時間ゆっくり煮る。30 分煮た時に塩を入れる。火からおろして水を切りカップ 1 の豆汁を取っておく。
- ミンチ, 玉ねぎ, にんにく, 生の赤辛子を油でいためる。これにトマト, チリ粉, 豆, カップ 1 の豆汁, チーズをまぜる。
- これを油をひいた土鍋に入れ 177 度 C (350 F) のオーブンで 1 時間焼く。上からチーズをふりかけ熱いうちに供する。

サマー・カセロール SUMMER CASSEROLE

作 り 方

バター	大匙 2
切ったマッシュルーム	100 g
刻んだわけぎ	4 本
さいの目切り茹かしわまたはツナ	
.....カップ 1	
さいの目切りハムカップ 1
茹マカロニまたは御飯カップ 1½
クリームカップ ½
塩小匙 ½
こしょう小匙 ½
新しいパン粉カップ ½
おろしたチーズカップ ¼

- マッシュルームの水を切って5分間バターでいためる。わけぎを加えて少しいためる。これにかしわまたはツナを入れ続いてハム、マカロニ、クリーム、塩、こしょうを入れてゆっくり煮て丁寧にフォークでまぜる（水が必要な時はマッシュルームの汁を入れる）。
- 温かい土鍋またはパイ皿に入れ、パン粉とチーズのまぜたものをふりかけ上火のきくオーブンのブローラーの下に入れて上部がパリパリになるまで焼く。
- レタス、サラダと共に供する。

ミート・スタッフド・ペパー MEAT STUFFED PEPPERS

作 り 方

ピーマン	6 個
刻んだ玉ねぎ (小)	½ 個
ミンチ	200 g
油大匙 1
切ったトマト (中)	4 個
とうもろこしカップ ¾
米飯カップ 1
塩、こしょう少々

- ピーマンの上部を切り、種をとり出す。5分間熱湯で茹で水気をとる。
- 玉ねぎとミンチを油でいため、トマト、とうもろこし、米飯、塩、こしょうを入れてまぜ、ピーマンの中に詰める。
- 上にクラム・ソース (545ページ) をかけ、油をひいた焼鍋にたてて入れ、まわりに少しの水を注いで177度C (350度F) のオーブンで1時間焼く。

シュリンプ・スタッフド・ペパー SHRIMP STUFFED PEPPERS

作 り 方

大きなピーマン……………6 個
さいの目に切った茹えび…カップ2
御 飯……………カップ2
サラダドレッシングまたはマ
ヨネーズ……………カップ1
切った玉ねぎ……………大匙2
タバスコソース……………1 滴
味をつけたトマトソース…カップ1

- ピーマンのへたを切って種を取り出し、沸騰した塩湯で5分間茹でる。湯をきってピーマンの中に塩をふりかける。
- えび、御飯、サラダドレッシング、切った玉ねぎを一緒にまぜてタバスコソース、塩、こしょうで味をつけこれをピーマンの中に詰め焼鍋に切口を上にして並べる。
- ピーマンのまわりにトマトソースを注ぎ入れる。177度C (350度F) のオーブンで30分間焼く。
- 焼く。
供する時トマトソースをピーマンの上にかける。

スタッフド・ペパー STUFFED PEPPERS

作 り 方

- スパニッシュ・ライス (442ページ) またはマカロニ・アンド・チーズ (445ページ) をピーマンの中に入れて焼く。

ツウイン・スタッフド・ペパー TWIN STUFFED PEPPERS

作 り 方

大きいピーマン……………4 個
御 飯……………カップ1½
無糖練乳……………カップ¼
おろしたチーズ……………カップ1
味の素……………小匙½
塩、こしょう……………少々
輪切りのトマト (皮をむいたもの)
……………8 切
バター……………小匙4
卵……………2 個
ミルク……………カップ¼
溶かしたバター……………大匙2
コーン……………カップ1½
ソーダークラッカー (つぶしたもの)
……………カップ1
塩……………小匙½
こしょう……………ひとつまみ

- ピーマンを洗い縦に½に切り種を取る。これを塩水で5分間茹でる (切口を下にして2.5センチ位の湯で)。
- 御飯、無糖練乳、おろしたチーズ、味の素と一緒にまぜ塩、こしょうで味をつける。
- 輪切りのトマトに塩、こしょうをする。
- 2等分したピーマンの両端に輪切りのトマトを立て、その間に御飯のまぜたものを詰める。その上にバター小匙1をのせる。これを4個作る。
- 残りの4個のピーマンには卵を泡立て、ミルク、バター、コーン、ソーダークラッカー、塩、こしょうのまぜたものを詰める。全部のピーマンを油をひいた焼鍋に並べて191度C (375度F) のオーブンで30分間焼く。熱いうちに供すること。

クリームド・サーモン

CREAMED SALMON

作 り 方

さ け	450 g
サラダ油	カップ $\frac{1}{4}$
切ったピーマン	カップ $\frac{1}{2}$
切った椎茸 (マッシュルーム)	カップ 1
粉	カップ $\frac{1}{4}$
塩	小匙 1
ミルク	カップ 1
卵 黄	2 個
サワークリーム	カップ 1

- さけの汁を切り、それを残しておく、さけの皮を取り、骨をつぶして身と一緒にする。
- サラダ油でピーマンと椎茸をいためる (10分間)。
- ピーマンと椎茸を鍋から出しその鍋の中に粉と塩を入れまぜる。次にミルクとさけの汁を少しずつ入れながら静にかきまぜて5分間位煮る。軽く卵黄を泡立てその中へ少し熱いソースを入れてまぜ、それをもとの鍋にかえてよくまぜる。次に鍋の中へさけ、ピーマン、マッシュルームとサワークリームを加え温かくなるまで煮る。

スカロップド・サーモン・アンド・ヌードル

SCALLOPED SALMON AND NOODLES

作 り 方

さ け	1 缶
切ったアーモンド	カップ $\frac{1}{2}$
塩	小匙 $\frac{1}{2}$
こしょう	ひとつまみ
ヌードル	150 g
中位のホワイト・ソース	カップ 1
コーンフレイクス	適量

- 細かくしたさけの身に切ったアーモンド、塩、こしょう、湯をきったヌードルを軽くまぜ、バターをひいた土鍋に入れ、中位のホワイト・ソース (535ページ) をかけコーンフレイクスをふりかけ177度C (350度F) のオーブンで20分間焼き熱いうちに供する。

ベイクド・ツナ・ウイズ・チーズ・ビスケット

BAKED TUNA WITH CHEESE BISCUITS

作 り 方

玉ねぎ (中)	1 個
ビーマン (中)	1 個
バター	大匙 3
粉	大匙 6
ミルク	カップ 3
塩	茶匙 1
こしょう	ひとつまみ
ツナ	2 缶
ビメント	2 片
チーズビスケット	1 回分

- 玉ねぎ、ビーマンを切り茶色にならないようにバターでいためる。これに粉を入れてまぜミルクを加えてたえずかきまぜながら塩、こしょうで味をつけ沸騰するまで煮る。更に水気をきったツナを加えて軽くまぜる。これを土鍋または焼鍋に入れこの上にチーズビスケット(90 ページ)の焼かないものをのせ、191度C (375度F) のオーブンで30分間焼く。
- チーズビスケットを作る時にビメントと一緒にまぜて巻寿司のように巻いて2.5センチの厚さに切りまぜたものの上にのせる。
- ミルクカップ3の代りにミルクカップ1½とチキンスープ1缶を使ってもよい。

ツナ・フィッシュ・パイ

TUNA FISH PIE

作 り 方

ホワイト・ソース	カップ 2
まぐろ (フレイク)	カップ 1
おろしチーズ	カップ ¾
茹でたグリーンピース	カップ 1
パースリィ・ビスケット	1 回分

- 中位のかたさのホワイト・ソース(535ページ)を作って、まぐろ、チーズとグリーンピースを入れてゆっくりまぜる。
- パースリィ・ビスケット (91ページ) を作る(但し、ビスケットの分量を½とし、粉をカップ1使う)。
- 油をひいた土鍋にまぐろのまぜたものを入れ、その上にビスケットをのせ218度C (425度F) のオーブンで約20分間焼く。

ツナ・スプリーム

TUNA SUPREME

作 り 方

まぐろ	カップ 2
つぶしたチーズクラッカー	カップ 2
中位のホワイト・ソース	カップ 3
切ったライブオリブ	カップ ¾

- バターをぬった土鍋に材料を交互に入れ、上につぶしたチーズクラッカーをふりかけ177度C (350度F) のオーブンで35分間焼く。

ツナ・テンボール

TUNA TIMBALES

作 り 方

まぐろ……………	1 缶
みじん切り玉ねぎ……………	小 1 個
サラダ油……………	大匙 2
卵 黄……………	3 個
柔らかいさいの目に切ったパン……………	カップ 1 ½
レモンジュース……………	小匙 2
みじん切りパセリ……………	小匙 1
塩, こしょう……………	少 々
よく泡立てた卵白……………	3 個
中位のホワイト・ソース……………	カップ 1
みじん切りピメント……………	½ 個

- サラダ油でまぐろとみじん切り玉ねぎを軽くきつね色になるまでいためる。火からおろして卵黄, さいの目に切ったパン, レモンジュース, パセリ, 塩, こしょうを加えてまぜる。次によく泡立てた卵白を入れてかき上げる。
- 油をひいた 1 人分用の土鍋に入れて二重鍋式にして 177 度 C (350 度 F) のオーブンで約 30 分間焼く。
- 土鍋 から出 してピメント のはいった ホワイ ト・ ソース (535 ページ) をかけて供する。

ツナ・ヴェジタブル・パイ

TUNA VEGETABLE PIE

作 り 方

粉……………	カップ 2
塩……………	小匙 1
まぐろの油とサラダ油……………	カップ ½
ミルク……………	カップ ½
刻んだ玉ねぎ……………	大匙 3
粉……………	大匙 3
塩……………	小匙 ½
こしょう……………	ひとつまみ
ミルク……………	カップ 2 ½
切って茹でた人参……………	カップ 1
茹でたグリーンピース……………	カップ 1
まぐろ (缶詰)……………	1 缶

- 粉と塩をまぜ、油とミルクをカップに入れ一度に全部を粉の中に入れてまぜる。これを手でボールの形になるまで握る。この材料を 2 等分し、その 1 つをめん棒でのばし、これを大きい土鍋に入れる。
- 玉ねぎを油でいため、火からおろして粉, 塩, こしょうを入れてまぜ、ミルクを少しずつ続けて加え、たえずかきまぜながら沸騰するまで火にかけ沸騰してからも 1 分間続けて煮る。汁気をきったツナと野菜を加えて、土鍋に敷いたパイの皮の中に入れる。
- 残りのパイの皮をめん棒でのばし、これでふたをし、端をきれいいにおさえる。中央のところに蒸気抜きとして穴をあけておく。
- 232 度 C (450 度 F) のオーブンで 25~30 分間焼く。
- これに使う野菜は他のものでもよい。

クリオレ・シュリンプ・イン・ライス・リング

CREOLE SHRIMP IN RICE RING

作 り 方

茹えび	900 g
切った玉ねぎ	1 個
切ったにんにく	1 片
切ったセロリ	4 本
サラダ油	大匙 2
トマト	カップ 3 ½
塩, こしょう	少々
ベイリーフ	2 枚
タイム	1 個
タバスコソース	2~3 滴
米	カップ 2
バター	カップ ¼
塩	少々
こしょう	少々

- 玉ねぎ, にんにく, セロリを油でいためる。
トマト, 塩, こしょう, ベイリーフ, タイム, タバスコソースを入れて40分間煮る。これにえびを加えて10分間煮る。
- 米をたき, カップ¼のバター, 塩, こしょうで味をつけ直径25センチのバターをひいたリング型につめ二重鍋式にして177度C (350度F) のオーブンで30分間焼く。
- これを熱い皿にのせて中央に前のまぜたものを入れる。

リゾットウ・ウイズ・シュリンプ

RISOTTO WITH SHRIMP (A RICE DISH)

作 り 方

切った玉ねぎ	カップ 1
切ったセロリ	カップ¾
切ったマッシュルーム	カップ¾
サラダ油	カップ¼
米	カップ 2
トマトソース	カップ¾
熱い湯	カップ 1 ¾
塩	小匙 2
ウスターソース	小匙 1
タイム	小匙¾
こしょう	小匙¼
にんにく	1 片
茹えび	カップ 2
茹でたグリーンピース	カップ 1

- 玉ねぎ, セロリ, マッシュルームを油でいためる。この野菜を取り出して, その後に米を入れ, たえずかきまぜながら弱火できつね色になるまでいためる。これにえび, グリーンピース以外の材料を全部加えてふたをして米が柔らかくなるまで1時間位弱火で煮る。
- えびとグリーンピースを入れて熱くなるまで10分間煮る。

シュリンプ・ヴェジタブル・プレート

SHRIMP VEGETABLE PLATE

作り方

えび	450 g
醤油	大匙2
刻んだ新生姜	小匙1
シェリー酒	大匙1
塩	小匙½
油	大匙4
切った玉ねぎ	カップ1½
2cmに切ったセロリ	カップ1
コンスターチ	大匙1
水または肉汁	カップ½
切った栗	12 個
もやし	カップ3

- えびをきれいに洗う。醤油、生姜、シェリー酒、塩を一緒にしてえびにまぶす。
- 鍋に大匙2の油を入れ、えびをいためる。えびを出し大匙2の油を入れて、玉ねぎとセロリをゆっくりいためる。
- コンスターチと水または肉汁をよくまぜる。これと栗、もやしを前のものに加えて続けていため、えびを加える。かたくなるまでたえずまぜながら煮る。
- 熱いうちに供する。

ツナ・ア・ラ・キング

TUNA A LA KING

作り方

マッシュルームまたはグリーンピース	カップ1
刻んだピーマン	カップ½
バター	カップ½
粉	大匙3
ミルク	カップ2
塩	小匙½
こしょう	ひとつまみ
まぐろ	1 缶

- マッシュルームとピーマンをバターでいためる。
- これに粉を加えてかきまぜ、更にミルクと塩、こしょうを加えて約10分間全体がどろっとするまでたえずかきまぜながら煮る。最後にまぐろを入れる。
- ビスケットかバターをぬった熱いトーストの上にかけて供する。
- グリーンピースを使う場合はまぐろと一緒に加える。