

バカ・アトラダ(牛肉の煮込み)



- 牛肉・・・1kg
- タピオカ芋・・・1kg
- 水・・・1.5ℓ
- コシよう・・・少々
- 油・・・大さじ2
- にんにく・・・適量
- 玉ねぎ・・・1個
- 塩・・・大さじ1
- トマトソース・・・少々

- 1、タピオカ芋の皮を剥いて、芋が裂けるまでゆでる
- 2、牛肉を1口サイズ、玉ねぎとニンニクをみじん切りにする
- 3、牛肉、玉ねぎ、にんにく、塩、コショウを合せていためる
- 4、最後は、肉とタピオカ芋にトマトソースを加えて、全部いっしょにグツグツ煮込む

タピオカパンケーキ



- タピオカ粉・・・100g
- 水・・・50cc
- 卵・・・4つ
- チーズ・・・適量
- 生クリーム・・・少々

- 1、タピオカ粉と水を混ぜ合わせて、冷蔵庫で冷やす
※ 水は、5回に分けてすこしずつ加えていく
- 2、フライパンに入れて弱火で焼く
- 3、お好みで、チーズや生クリームをトッピングする