

# バブル & スクイーク

残り物をアレンジして・・・



バブル & スクイーク



キャベツは芯までみじん切りに！



## ＜材料＞ 4個分 2～4人前

キャベツ 2～3枚 (約80g) 1.5～2cm 程度の色紙切り (葉はざく切りに、芯は細かく切る)、  
ジャガイモ (中) 1～2個 (約80g) 茹でやすい大きさに切る (新ジャガなら皮ごと)、  
コンビーフ 小1/2缶 (50g)、塩・こしょう 適宜

## ＜作り方＞

- ①キャベツとじゃがいもは、一緒に材料がかぶる程度の湯に塩 (材料記載外) を加え、フォークでつぶせる程度のやわらかさに茹でる。(湯500ml に塩小さじ1弱程度を目安) 湯を切りフォークでつぶしておく。下味として塩・こしょう (適宜) を加える。
- ②フライパンにバターを入れ溶かし、コンビーフを軽く炒める。※炒めなくてもそのままでも OK。
- ③②に①を加え、成形しながら縁に焦げ色がつくまで中火で片面ずつ焼く (目安：片面5分程度)

～アレンジいろいろ♪～

ポテトサラダの残りを使って・・・  
(お好みでチーズをトッピング)



ビーフシチューの残りでも・・・



このレシピを教えてくれたのは・・・



食べのこし0応援店  
マグノリアカフェ (阿佐ヶ谷)  
ショーンさん、育子さん

バブル& スクイークとは焼いている時の音と形から来ています。「世界一」と賞賛される英国の朝食「English Breakfast」。1皿にバイクドビーンズ、ソーセージ、ベーコン、卵、焼いたトマト、バタートースト。地域によってはブラックプディングが加わりまます。このバブル&スクイークも朝食のメニューの一つとして親しまれています。  
肉を加えずに調理すると、「コルカノン」というアイルランドの伝統的な野菜料理となります。おうちにあるもので、ぜひアレンジも楽しんでみてください。