

ほうれん草とジャガイモ

たっぷりキッシュ



材料

4人分(直径 20cm・深さ 4cm 以上の型)

《台生地》

- オリーブオイル : 30cc
- 牛乳 : 50cc
- 薄力粉 : 110g

《具材》

- たまねぎ : 中 1 玉
- ベーコン : 約 70g
- しいたけ : 3 こ
- ブロッコリー : 1/2 こ
- じゃがいも : 中 2 こ
- ほうれん草 : 1/2 袋
- 有塩バター : 約 20g
- 塩(ゆでる用) : 小さじ 2
- こしょう : 少々

《卵液》

- 卵 : 2 こ
- 牛乳 : 50cc
- 生クリーム : 100ml
- 塩、こしょう : 少々

- ピザ用チーズ : 約 70g

1. 台生地を作る

■ボウルに台生地^{だいじ}の材料を入れ、こねてまとめ、クッキングペーパーに丸く薄く^{うすく}のばし、型^{かた}に広げる。

2. 野菜をゆでる

■大きな鍋^{なべ}(シチュー鍋など)にたっぷりのお湯^ゆをわかし、小さじ 2 の塩^{しお}を入れる。

■ジャガイモは約 5mm に薄切り^{うすぎ}し、水にさらす。

■ブロッコリーは小房^{こぶさ}をさらに 2~3 つに分けて切る。

■ほうれん草は根から約 3cm を切り落とす。

■ジャガイモを 1 分ゆで、そのままブロッコリー・ほうれん草を入れてゆでる。

■30 秒でほうれん草とブロッコリーを取り出し、冷水^{れいすい}につけ、水気^{みずけ}をきる。

■じゃがいもを網杓子^{あみじゃくし}(穴あきお玉)ですくい、水気をきる。

※ゆでたお湯^すは捨てずに、鶏^{とり}ハムの調理^{ちようり}で使います！

⇒アルミで巻いた鶏むね肉^{にく}を入れてフタをして 5 分ゆでる。

3. キッシュの中身を作る

■フライパンを温め、バター・ベーコン・玉ねぎ^{うすぎ}(薄切り)・しいたけを入れて炒め、塩・こしょう^{くわ}を加える。

■卵液^{たまごえき}を混ぜ、フライパンに入れて野菜と混ぜる。

■型^{かた}に流し入れ、ピザ用チーズをのせる。

4. キッシュを焼く

■220 度^{よねつ}に予熱したオーブンで 13~15 分焼く。

■そのままオーブンを開けずに 5 分入れておき、余熱^{よねつ}で火を通す。

Check Point

- ♪時短 & 余熱調理で火を使わずエコ
- ♪野菜をゆでたお湯は別の料理で再利用し、省エネ & 節水！

作り方

とりむね肉の

しっとりハム



材料

4人分

《ハム》

- とりむね肉 : 小(約 300g)2まい
- 砂糖 : 小さじ2
- 顆粒コンソメ : 小さじ1
- 塩 : 小さじ2
- こしょう : 少々
- ハーブ(バジル、オレガノ、タイムなど) : 少々
- オリーブオイル : 大さじ2
- 厚手のラップ、厚手のアルミホイル
- たこ糸 約 40cm(20cm×2本)

《タレ》

- レモン汁 : レモン 2/3 こ分
- ポン酢、ごま油 : 少々
- 粒入りマスタード(お好みで) : 少々

《付け合わせ》

- 水菜、レタスなどの葉もの野菜
- ミニトマト

1. 下処理～味付け

- とり肉の水気をキッチンペーパーでしっかり取る。
- キッチンペーパーの上で、肉の中心から観音開きに切る。
- フォークで全体に穴をあける。
- 砂糖をすりこむ。
- オリーブオイル、コンソメ、塩、こしょう、ハーブを混ぜ、肉にすりこむ。
- 皮目を下に、きつく巻き込む。
- 厚手のラップを二重にして、空気を抜きながらしっかり巻いて、両端をたこ糸で結ぶ。
- さらに厚手のアルミホイルでしっかり包む。

2. ゆでる～盛り付け

- キッチンで使ったゆで汁に入れて、ふたをして5分ゆでる。火を止めて、そのまま30分保温する。
- 30分たったら取り出し、冷ましておく。
- タレを混ぜておく。
- 付け合わせの野菜を用意する。
- とり肉を食べやすい大きさに切り分けて、野菜と一緒に盛り付け、タレをそえる。

Check Point

- ♪ゆで汁を再利用し、簡単調理で洗い物も少ないので節水でエコ！
- ♪保温調理で火を使わずエコ！

ふわふわ

パンケーキ



材料

4人分(1人1枚)

《パンケーキ生地》

- ホットケーキミックス粉 : 100g
- 卵 : 3こ(黄身と白身に分ける)
- 牛乳 : 50cc
- グラニュー糖 : 20g
- レモン汁 : 小さじ1(レモン 3分の1こ分)

《トッピング》

- 生クリーム : 100ml
- グラニュー糖 : 10g
- いちご : 8こ

1. パンケーキ生地を作る

■卵を黄身と白身に分ける。

大きめのボウルに白身、中くらいのボウルに黄身を入れる。

⇒水分や汚れのないキレイなボウルを使う。

⇒白身には殻や黄身が混ざらないよう注意する。

■黄身を泡立て、ホットケーキミックス・牛乳を混ぜたものを入れて混ぜる。

■ハンドミキサーで白身を泡立てる。

はじめは低速で、細かな泡になったら中速で泡立てる。

砂糖を3回に分けて入れ、しっかりとツノが立ったら、レモン汁を入れてさらに泡立て、メレンゲを作る。

■メレンゲの1/3量をすくい、黄身へ加え混ぜる。(しっかり混ぜる)

■残りのメレンゲは2回に分けて加え混ぜる。(泡をつぶさないように)

2. 三段に重ねて焼く

■平らなフライパンを温め、サラダ油を薄く引く。

はじめは中火に、その後は弱火にする。

■1段目を焼く。お玉で薄く1段目を丸く伸ばし、空いたスペースに水を少々入れ、フタをして蒸し焼きにする。

■2段目、3段目も同じように焼く。(上から重ねて焼き、高さを出す)

■底に焼き色が付いたら、フライ返しでやさしく返し、2分後に火を止めて、そのまま保温する。

3. トッピング

■生クリームに砂糖を加え、泡立てる。

■フルーツをそえる。

Check Point!

- ♪保温調理で火を使わずエコ!
- ♪地元の食材を使うと、輸送時CO₂を抑えられてエコ!