



ぽかぽかレシピ

冬のあっただかメニュー



冬は人が集まるイベントが盛りだくさん！



ホッコリ温まるメニューでおもてなししましょう。



Recipe.03

チョコマドレーヌ

→ P32

エコ
ポイント



チキンマカロニグラタン
どう じちょうり
と同時調理で、ガス代の
せつやく
節約になります。

Recipe.02

白菜の

→ P31

あっただかスープ

エコ
ポイント



捨ててしまいがちな
白菜そとばの外葉、かぶの
葉も使用します。

Recipe.01

チキンマカロニ

グラタン → P29

エコ
ポイント



マカロニとブロッコリーを
同じお湯でゆでることで、水と
ガス、時間のせつやく節約になります。



Recipe.01

チキンマカロニグラタン

チーズがとろ～り
ほっかほっか♪

- エネルギー…436 kcal
- たんぱく質…23.9 g
- 脂質…22.0 g
- 炭水化物…32.8 g
- 食塩…2.9 g



eco ポイント

- 🍴🌱 マカロニとブロッコリーを同じお湯でゆでることで、水とガス、時間の節約に。
- 🍴🌱 ブロッコリーは茎も使用。
- 🍴🌱 具材を炒めながらホワイトソースも作る。

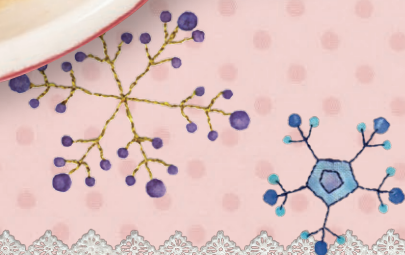


●材料(4人分)

- ・マカロニ……………100g
- ・塩……………適量
- ・ブロッコリー……………1/3株
- ・鶏もも肉……………150g
- ・塩・こしょう……………各少々
- ・エビ……………8尾
- ・白ワイン……………大さじ2
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・しめじ……………100g
- ・バター……………30g
- ・小麦粉……………30g
- ・牛乳……………300g
- ・コンソメスープ……………200g
- ・塩・こしょう……………各少々
- ・バター(型塗り用)……………適量
- ・ピザ用チーズ……………80g

●作り方

- 1 マカロニは塩を入れた熱湯でゆでます。途中、小房に分けたブロッコリーも加えて一緒にゆでます。
- 2 鶏もも肉は小角に切り、塩、こしょうで下味を付けます。エビは背ワタ・殻・尾を取ります。
- 3 玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきを取りほぐしておきます。
- 4 フライパンにバターを溶かし②を炒め、白ワインをふりかけます。
- 5 ④に③を加えて炒め、小麦粉をふり入れて焦がさないようによく炒めます。
- 6 ⑤に牛乳、コンソメスープを少しずつ加えて混ぜ合わせます。とろみがでるまで軽く煮て①を加え、塩、こしょうで味を調えます。
- 7 ⑥を耐熱皿に入れてチーズをのせ、170～180℃のオーブンで10～15分焼きます。



Recipe.02

白菜の あっかか スープ

●エネルギー…94 kcal ●たんぱく質…4.7 g
●脂質…6.2 g ●炭水化物…5.8 g ●食塩…1.5 g



eco ポイント

- ✦ 捨ててしまいがちな白菜の外葉、かぶの葉も使用。
- 🛒 旬の野菜(かぶ)を皮ごと使用。
- 🍲 ふたをして煮込み調理をし、エネルギーの節約に。



●材料 (4人分)

- ・白菜……………150g
- ・ベーコン……………2枚
- ・玉ねぎ……………1/4個
- ・にんじん……………40g
- ・かぶ……………1個
- ・オリーブオイル……………大さじ1
- [A] コンソメスープ……………3カップ
- [A] ローリエ……………1枚
- ・塩・こしょう……………各適量
- ・粉チーズ……………適宜

●作り方

- 野菜はすべて1cm角に切ります。かぶの葉は2cmくらいに切っておきます。ベーコンは短冊切りにします。
- 鍋にオリーブオイルを熱し、かぶ以外の材料を炒めます。
- 2に[A]、かぶを加えてふたをし、10～15分程煮込みます。途中、かぶの葉も加え、塩・こしょうで味を調えます。
- 器に盛り、お好みで粉チーズをかけます。

Recipe.03

チョコ マドレーヌ

●エネルギー…348 kcal ●たんぱく質…6.3 g
●脂質…20.7 g ●炭水化物…35.2 g ●食塩…0.5 g



eco ポイント

- 🍲 チキンマカロニグラタンと同時調理で、ガス代の節約に。
- ✦ ボウル一つで作るので洗い物が少ない。
- 🍲 小さく焼くので短時間で調理できる。



●材料

- (底の直径5cmの マドレーヌカップ8個分)
- [A] 薄力粉……………60g
 - ココア……………15g
 - アーモンドプードル……………20g
 - ベーキングパウダー……………小さじ1/4
 - 塩……………少々
 - [B] バター……………50g
 - 生クリーム……………大さじ2
 - はちみつ……………10g
 - ・卵……………2個
 - ・グラニュー糖……………70g
 - ・チョコチップ……………大さじ1～

●作り方

- [B] は湯せんにかけて温めておきます。
- [A] は合わせてふるいます。
- ボウルに卵、グラニュー糖を入れ、ホイッパーでよく混ぜます。
- 3に2を加えて混ぜ合わせます。
- 4に1を入れて混ぜ、少し休ませます。
- 5をカップに入れてチョコチップを散らし、170℃のオーブンで15分程焼きます。



エコポイント

“Recipe.01 チキンマカロニグラタン”と一緒に焼いて、時間も短縮。