

秋の味覚たっぷり料理



秋野菜の クリームパスタ

材料 (4人分)

にんじん…30g
れんこん…50g
なす…50g
ごぼう…50g
かぼちゃ…100g
かぶ (小) …1個
白ねぎ…1/2本
ベーコン…80g
スパゲティ…200g

水…500cc
A 塩…小さじ1/2
コンソメ…1個
こしょう…適宜

生クリーム…1カップ
塩、こしょう…お好み

作り方

- ❖ 野菜とベーコンは全て1cm角の角切りにする。
- ❖ フライパンにAとスパゲティを入れ沸騰させる。沸騰したらスパゲティを入れ、10分中火にかける。
- ❖ 10分経ったら生クリームを入れ、お好みで塩、こしょうをする。

・野菜は全て皮付きのままムダなく使います。
・小さく、大きさを揃えて切ることで、火の通りを早くします。
・スパゲティを茹でるお湯は沸かさず、スープの中で野菜と同時に茹で、水・ガス・時間を節約します。

エコ
ポイント



チキンの香草焼き

材料 (4人分)

鶏肉…2枚
小麦粉…適宜
塩…小さじ1
こしょう…適宜
A バジル
タイム
オレガノ } 合わせて小さじ2

作り方

- ❖ 鶏肉にAをまぶしておく。
- ❖ 小麦粉をつけてグリルで10～12分焼く。

エコ
ポイント

グリルでホイル焼きと同時調理して、エネルギーを節約。2品を同時に調理するので、手間も省けます。



きのこのホイル焼き

材料 (4人分)

エリンギ…2本
えのき…100g
しめじ…100g
マッシュルーム…8個
生しいたけ…4枚
ブロッコリー…8切れ
バター…20g
しょうゆ…小さじ2

作り方

- ❖ きのこと類は全て食べやすい大きさに切る。
- ❖ ホイルにきのこ、バター、しょうゆ、ブロッコリーを入れ包む。
- ❖ チキンと一緒にグリルで10分焼く。

エコ
ポイント

グリルでチキンと同時調理して、エネルギーを節約。2品を同時に調理するので、手間も省けます。

