

冬のバレンタインメニュー

材料 (4人分)

ベーコン…2枚
白ねぎ…1/2本
さつまいも…100g
しいたけ…4枚
ごぼう…80g
バター…30g
小麦粉…40g
だし汁…2カップ
「豆乳…1カップ
A しょうゆ…小さじ2〜
とろけるチーズ…60g

作り方

- ❖ ベーコンは1cm幅、白ねぎは小口切りにし、しいたけはひと口大に切り軸は裂いておく。
- ❖ さつまいもはいちょう切りにする。
- ❖ ごぼうはさがきにし、アクを抜いてから熱湯で2〜3分茹でる。
- ❖ フライパンにバターを熱し、❶〜❸を炒める。
- ❖ ❹を一度火から外し、小麦粉を加えて混ぜ、再び火にかけ弱火でよく炒める。
- ❖ ❺にだし汁を加え、とろみがついたらAを加え、グラタン皿に入れる。
- ❖ ❻にチーズをのせ250℃のオーブンで7〜8分焼く。

下準備
グラタン皿にオイルを塗しておく。

エコ
ポイント

さつまいもとごぼうは皮付きのまま使い、しいたけは軸も裂いてムダなく使います。



エコエコ豆乳グラタン



オレンジと にんじんのサラダ

材料 (4人分)

にんじん…200g
塩…小さじ1/2
オレンジ…1個
パセリ (みじん切り) …適宜
酢…大さじ2
はちみつ…30g
A 塩・こしょう…適宜
オリーブオイル (Ex) …大さじ1

作り方

- ❖ にんじんはせん切り (または薄切り) にし、塩をまぶしておく。
- ❖ オレンジは果肉をはずしておく。
- ❖ ボウルにAを合わせる。
- ❖ ❸に水気をよく絞った❶を入れよく和え、器に盛り、オレンジとパセリを飾る。

エコ
ポイント

にんじんは皮付きのままムダなく使います。



オレンジブラウニー

材料 (15×14cmの型1個分)

「スイートチョコレート…120g
A 無塩バター…100g
卵…3個
グラニュー糖…100g
「コアントロー…大さじ1
B オレンジの皮 (みじん切り) …1/2個分
「薄力粉…90g
C ココア…15g
「ベーキングパウダー…小さじ1/2
くるみ (ロースト) …50g

作り方

- ❖ ボウルにAを入れ、湯せんにかけてゆっくり溶かす。
- ❖ 別のボウルに卵を割りほぐしグラニュー糖を加え、泡だて器で少しもったりするまで混ぜる。
- ❖ ❸に❶を加えてよく混ぜ、Bも加えさらに混ぜる。
- ❖ ❹にふるったCを加え泡だて器でさっくり混ぜ、途中でくるみも加え粉が見えなくなるまで混ぜる。
- ❖ 型に❶を流し入れ、予熱したオーブンで30分ほど焼く。

下準備
・チョコレートは細かく刻んでおく。
・粉類は合わせてふるっておく。
・くるみは150℃のオーブンで10分程度ローストし、刻んでおく。
・オーブンは180℃に予熱しておく。

エコ
ポイント

サラダで残ったオレンジの皮をムダなく使います。

