

# 夏のイタリアン

## 材料 (4人分)

鶏もも肉…大2枚  
塩…小さじ1/2  
こしょう…少々

ケチャップ…30g  
カレー粉…小さじ1  
A ヨーグルト…50g  
にんにく(すりおろし)…少々  
しょうゆ…小さじ1

とうもろこし…4切  
ズッキーニ…1本  
パプリカ(赤)…1/2個

塩…適量  
B ガラムマサラ…適量  
オリーブオイル…適量  
イタリアンパセリ…適宜

## 作り方

- 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうをもみこむ。
- ボウルにAを合わせ、Bを加えてもみこみ、15分ほど漬け込む。
- 野菜は食べやすい大きさに切りボウルに入れ、Bとよく混ぜる。
- 天板に2、3をのせ、220℃のオーブンで10分ほど焼く。
- お皿に4を盛り、イタリアンパセリを飾る。

エコ  
ポイント

チキンと野菜をオーブンで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。



# ホタテとコーンの冷たいパスタ

## 材料 (4人分)

ホタテ(刺身用)…6個  
アボカド…1/2個  
プチトマト…6個  
コーン(缶・ホール)…50g  
シーザーサラダドレッシング…大さじ2

マヨネーズ…40g  
A レモン汁…小さじ2  
しょうゆ…小さじ2  
ツナ缶…大1缶  
スパゲティ…200g

## 作り方

- ホタテ、アボカドは小さい角切りにする。
- プチトマトは縦4つに切る。
- ボウルに1とコーンを入れ、シーザーサラダドレッシングをまぶしておく。
- ボウルにAとBを合わせる。
- 鍋にお湯を沸かし、塩とスパゲティを入れ火を止めてフタをし、余熱で茹でる。
- 2をザルに上げ氷水で冷やし、水気を切って4で和えプチトマトで飾る。

エコ  
ポイント

フタをしてエネルギーを節約。余熱でパスタを茹で上げるので、さらにエネルギーを節約できます。



# スパイシーチキンと夏野菜のグリル



# パイナップル蒸しパン

## 材料 (アルミカップ6個分)

卵(M)…1個  
砂糖…大さじ1  
A 牛乳…150cc  
ホットケーキミックス…200g  
パイナップル(缶・スライス)…2枚

## 作り方

- パイナップルは小さく切る。
- ボウルに卵を割りほぐしAを順に加えホイッパーで混ぜる。
- アルミカップにオープンシートを敷いた型に2を流し、フライパンでフタをして蒸す。(中火で12分程度)

エコ  
ポイント

フライパンで蒸すので水が少量ですみます。さらに少量の水なので、沸かすためのエネルギーも節約できます。

