

エコおやつレシピ



スイートポテト

材料 (4人分)

さつまいも…300g
バター…15g
グラニュー糖…30g
塩…少々
牛乳…大さじ1～
みりん…適宜

作り方

- ❶ さつまいもは1cmの厚さの輪切りにする。
- ❷ 火が通るまで、フタをして茹でる。
- ❸ 熱いうちに細かくつぶし、バター、牛乳、砂糖、塩を入れよく混ぜる。
- ❹ 形を整え、みりんを塗り、グリルで5分焼く。

エコポイント

さつまいもは皮つきのまま使い、食材をムダなく使います。

エコポイント

さつまいもを茹でるとき、ひたひたの水で茹で、水を節約します。



白いブッシュドノエル

材料 (4人分)

卵 (M) …4個
グラニュー糖…70g
紅茶の葉…1袋
薄力粉…45g
くるみ…30g
「生クリーム…120cc
A」グラニュー糖…大さじ1
ホワイトチョコ (刻む) …適宜
いちご…適宜
アラザン…適宜
飾り…適宜

作り方

- ❶ 卵を卵黄と卵白に分け、それぞれボウルに入れる。
- ❷ ①のそれぞれにグラニュー糖を35gずつ加え、卵黄はホイッパーで白っぽくなるまで混ぜ、紅茶の葉を加える。卵白はハンドミキサーでしっかりとしたメレンゲにする。
- ❸ 卵黄の方にメレンゲの1/3を加えホイッパーで混ぜ、ふるった薄力粉を加え、ゴムベラでさっくり混ぜる。
- ❹ ③に残りのメレンゲを2回に分けて加え、ゴムベラで泡をつぶさないように混ぜる。
- ❺ ④を紙を敷いた天板に流し、200℃のオーブンで10分焼く。
- ❻ Aを泡立てておく。
- ❼ ⑤が冷めたら、⑥の一部を薄く塗り刻んだくるみを散らし、巻く。
- ❽ ⑦の端を切り、切株状にのせ残りのクリームを塗り、ホワイトチョコやいちご、アラザンなどで飾る。

エコポイント

紅茶の出がらしを生地に混ぜ込んで使います。

エコポイント

型紙にはチラシを使います。