

eco-dessert recipe

エコおやつレシピ



🎵 紅茶のマドレーヌ 🎵
(1人分: 384kcal)

材料 (4人分)

卵…2個
砂糖…70g
はちみつ…大さじ2
「小麦粉…100g
A
ベーキングパウダー…小さじ1
溶かしバター…80g
紅茶ティーパック…2パック
アルミケースまたは紙コップ

作り方

- ❖ ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、はちみつを加え泡立て器で混ぜます。
- ❖ ①が少しもったりしてきたらAをふるい入れ混ぜます。なめらかになったら溶かしバターを2回に分けて加え混ぜます。さらに、紅茶の葉も加え混ぜます。
- ❖ ②をアルミケースまたは紙コップに流し入れ170℃のオーブンで10分～焼きます。

エコポイント

紅茶のティーパックは、出がらしを捨てずに使えます。

紅茶だけでなく、緑茶などでも作ってみてね



🌟🌟 オレンジのスープデザート 🌟🌟
(1人分: 63kcal)

材料 (4人分)

オレンジ…2個
「オレンジジュース…50cc
A 寒天…2g
砂糖…20g
オレンジジュース
または
炭酸飲料…150cc～
チェリー (缶) …4粒
ミント…4枝

作り方

- ❖ オレンジは半分に切り、切り込みを入れ、スプーンでくり抜く。
- ❖ 鍋にAと①を入れ、火にかけて沸騰させる。
- ❖ ②を冷やし、固まったらオレンジジュースまたは炭酸飲料を加える。
- ❖ ③の中身をくり抜いたオレンジの皮に④とフルーツを盛り、ミントを飾る。

エコポイント

フルーツは旬のものを使って、環境にやさしいお買い物しましょう。

エコポイント

オレンジの皮を器代わりに使って、食べ終わったらシンクの汚れ磨きに再利用できます。

かんきつ類の皮を鍋やシンクのお掃除に使うとピカピカになるよ、一度お試しあれ!

