

recipe つめたく冷やして
3 **かんたんティラミス**

材料(4人分)

- 食パン(乾燥したもので可)……8枚切1枚
- ココア……………適宜
- (チーズクリーム)
- 粉ゼラチン……………小さじ1/2
- 水……………大さじ1
- 生クリーム……………50cc
- 砂糖……………25g
- マスカルポーネ……………100g
- コーヒーリキュール……………小さじ2
- (コーヒーシロップ)
- お湯……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- インスタントコーヒー……………小さじ1
- コーヒーリキュール……………大さじ1
- ブルーベリー……………適量



作り方

- ①粉ゼラチンを水に入れふやかす。
- ②コーヒーシロップの調味料を混ぜ合わせておく。
- ③食パンを器の形にくり抜いて底に敷き、②のコーヒーシロップを全体に浸す。
- ④マスカルポーネをボールに入れクリーム状になるまですり混ぜる。ふやかした①のゼラチンを湯せんで溶かして加える。
- ⑤④に砂糖と、生クリーム、コーヒーリキュールを入れる。
- ⑥⑤のチーズクリームを③の上に流し入れ、冷やす。
- ⑦固まったらココアを上面にふりかける。

eco ポイント

スポンジの代わりに食パンや
ロールケーキを使う。

スポンジを焼く代わりに、乾燥した食パンやうすく切ったロールケーキを使えば、調理時間の短縮や、食材を有効に使えるので省エネ。



recipe 元気がいっぱい!
2 **野菜たっぷりカレー**

材料(4人分)

- 玉ねぎ……………1個
- にんにく……………1片
- しょうが……………10g
- トマト……………1個
- じゃがいも……………1個
- にんじん……………1/2本
- なす……………2本
- かぼちゃ……………1/8個
- ズッキーニ……………1/2本
- 小麦粉……………大さじ2
- カレー粉……………大さじ2
- コンソメスープ……………3カップ
- 塩……………小さじ1
- バター……………大さじ2
- 十五穀米……………大さじ3
- 米……………2合



作り方

- ①じゃがいも、にんじん、かぼちゃは一口大に切り、電子レンジに3分(600Wの場合)かけ、軽く火を通す。
- ②なす、ズッキーニは輪切りにし、トマトは皮を湯むきし、粗いみじん切りにする。
- ③玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじんぎりにし、バターできつね色になるまで炒め、小麦粉、カレー粉を加えて炒める。
- ④コンソメスープ、塩、トマトを加える。
- ⑤別のフライパンにサラダ油をなじませ、なす、ズッキーニ、①のじゃがいもとにんじん、かぼちゃを炒め、④に加えて具材がやわらかくなるまで煮込む。
- ⑥米に十五穀米を加えて炊いたものを、器に盛り、カレーをかける。

eco ポイント

野菜は電子レンジを
使って調理時間を短く。

じゃがいも、にんじんなど火の通りにくい食材は電子レンジであらかじめ加熱しておく、煮込む時間が短くなります。

※袋状のラップを使用する場合、袋の口をしぼらず加熱してください。



おいしく、かしこく、
おうちで旬のecoレシピ

旬の食材を上手につかって、無理なくつくれるおいしい「ecoレシピ」をご紹介します。
食欲増進や抗酸化作用、疲労回復に効果がある食材を
ふんだんに使って身体の調子を整えましょう。

ecoレシピとは?

食材やエネルギーのムダをできるだけ出さず、
地元や旬の食材を多く使ったお料理のことです。

今回のテーマ
夏の疲れ
すっきり!
メニュー



●地元の食材 ●旬の食材

recipe サッパリ食べれて疲労回復
1 **たこのカルパッチョ**

材料(4人分)

- たこ……………150g
- (野菜ドレッシング)
- トマト……………1/2個
- きゅうり……………1/3本
- 玉ねぎ……………1/4個
- パセリ……………少々
- フレンチドレッシング(市販)……………大さじ3



作り方

- ①お湯を沸かして、トマトの湯むきをする。
- ②トマトを鍋から取り出した後、同じお湯にたこをさっと通し、薄くそぎ切りにしておく。
- ③①のトマトの種を取り、粗く刻む。きゅうりは粗いみじん切りにしておく。パセリはみじん切りにする。
- ④玉ねぎはみじん切りにして布巾に包んでもみ洗いし、さらし玉ねぎにする。
- ⑤フレンチドレッシングに③・④の野菜を加え野菜ドレッシングを作る。
- ⑥器にたこを盛り、⑤の野菜ドレッシングをかける。

eco ポイント

トマトの湯むきで使ったお湯で
たこを茹でると、調理時間が
短くなり省エネ。

調理時間を短くすることは、省エネの第一歩。



教えてくださった先生は…

総合カレッジSEO富山校 校長
瀬尾三礼さん

甲南女子大学短期大学部において食物栄養を専攻し、辻学園 辻クッキング銀座校で講師として勤務。その後、辻学園フランス校に留学。現在、総合カレッジSEO 砺波本校・富山校で講師を務める。様々な雑誌、新聞の料理コーナーへのレシピ掲載や、県内を中心に食の大切さを伝える講演を行うなど幅広く活躍中。

