

さっぱりレモンクリームパスタ

《材料(4人分)》

パスタ	240g	A	バター	40g
水	適量		生クリーム	200cc
塩	適量		牛乳	200cc
玉ねぎ	200g		茹で汁	90cc
ベーコン	6枚	B	レモン汁	大4
米粉	大1		レモン汁の皮	1個分
オリーブオイル	適量		黒こしょう	適量
塩・こしょう	各適量		枝豆(さやつき)	40g

《作り方》

- ① パスタは、水に浸けておきます。玉ねぎはうす切り、ベーコンは短冊切りにします。
- ② フライパンにオリーブオイルを温め、玉ねぎとベーコンを順に炒め、野菜がしんなりしてきたら塩・胡椒し、米粉を加えて全体を炒めます。
- ③ 次に、合わせたAを②に加え、少しずつ混ぜながらとろみをつけていきます。最後にBを加えて味を整えます。
- ④ 鍋に湯を沸かし、塩を加えてパスタを2分茹で、茹であがったら③に加えて全体を絡めます。器に盛り付け、ブラックペッパーと茹でた枝豆を散らして出来上がり。

エコポイント

旬の野菜を利用します。
 レモンを皮ごと利用します。
 パスタは事前に水に浸しておき、茹で時間を短縮します。



紫キャベツのマリネ

《材料(4人分)》

紫キャベツ	450g	B	はちみつ	大5
塩	適量		リンゴ酢	大4
A	米粉	5g	砂糖	大1・1/2
	水	80cc	塩・こしょう	各少々
			A(作ったもの)	大1
			レーズン	適量
			アーモンドスライス	適量

《作り方》

- ① 紫キャベツは少し太めの千切りにし、塩で揉ん柔らかくしておきます。後、水気をしっかり絞っておきます。
- ② 鍋に米粉を入れ、水を少しずつ加えて火にかけとろみが付いたら粗熱をとっておきます。後Bに加えて合わせておきます。
- ③ しっかり絞った1を2に加え、レーズンも一緒にしばらく漬け込みます。
- ④ 皿に盛り、ローストしたアーモンドを散らします。

エコポイント

旬の野菜を利用します。

紅茶のブランマンジェ

《材料(4人分)》

A	米粉	30g	C	〈紅茶ゼリー〉	
	砂糖	30g		砂糖	15g
B	牛乳	200cc	D	アガー	4g
	生クリーム	100cc		紅茶(出がらし)	小1
	巨峰	適量		水	1カップ
	幸水	適量			

《作り方》

- ① 鍋にAを混ぜ合わせ、Bを少しずつ加えて粉がしっかり溶けたら火にかけ、とろみが出てくるまで絶えず混ぜ続けます。
- ② ①を(裏ごしした後)器に4等分に分け、冷やした後、上から紅茶ゼリーをかけてカットしたフルーツを添えます。

〈紅茶ゼリー〉鍋にBを混ぜ合わせ、Dを少しずつ加え全部混ぜたら1分程沸かします。後、火を止めて冷やし固めます。

エコポイント

旬の果物を利用します。
常温で固まるアガーを使用します。
使用した紅茶の出がらしを刻んで使用します。