

楽々、ごちそう。

身近な食材で楽に作れて食卓が楽しく華やかになる万能レシピ。

イソフラボンとカロチンがたっぷり 美肌ポタージュ

材料 [4人分]

豆腐・1/2丁 カボチャ・1/4個
玉ネギ・1/2個 バター・10g
水・500ml チキンコンソメ・大さじ1
塩コショウ・少々 生クリーム・大さじ2
パセリ・少々

- [1] 鍋にバターを熱し、薄切りにした玉ネギを入れてしんなりするまで炒める。種を取り皮を削いて薄切りにしたカボチャと分量の水、チキンコンソメを加え柔らかくなるまで約10分ほどアクを取りながら煮る。
- [2] ミキサーに【1】を入れ、水気を切った豆腐を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- [3] 塩コショウで味を調えて器に注ぎ、生クリームを加え、ドライパセリを振り掛ける。



残り物でお子様も喜び
魚焼きグリルで焼ける

早ワザ手づくりピザ

材料 [4人分] 直径25cm 生地が厚めなら2枚分、薄めなら4枚分の分量
強力粉250g、砂糖大さじ1、塩小さじ3/4、ドライイースト大さじ1
(1時間ほど一次発酵の時間が取れる場合は小さじ1でOK)
①オリーブオイル大さじ2 ②ぬるま湯160ml
トッピングはお好みで冷蔵庫のものを何でも。

- [1] 厚手のビニール袋に①と②以外の材料を入れ、口をもってポンポンと振り混ぜた後、①と②を加えてビニール袋の上から10分ほどよくこねる。トッピングの準備をする間、室温に置いておく。
- [2] オリーブオイルを塗ったアルミホイルを敷き、好みの厚さにのばした生地を焼く。(魚焼きグリルの場合は焦げないように「弱火」で)
- [3] 生地に火が通ったら、その上にマヨネーズやトマトソースをぬり、トッピングの具材とチーズをのせ、さらに10分焼く。

トッピング
参考例

- 【上】 残り物のお刺身の醤油づけ (タコ・マグロ) 長いも・エリンギ・長ねぎ
チーズ・のり・レモン ソースには味噌とマヨネーズを3:7で使用。
【下】 ベーコン・ウインナー・しめじ・長ねぎ・じゃがいも・乾燥パセリ
ソースはトマトケチャップを使用。

■うつわ協力■ カペラガーデン
横浜市赤坂字館ノ下99-1 tel.0182-35-6760

