



1人分 127kcal

## Recipe ズッキーニのコンソメスープ

- 材料 (4人分)**
- ズッキーニ…中1本
  - ベーコン…60g
  - たまねぎ…1個
  - トマト…1個
  - オリーブオイル…小さじ
  - 水…800ml
  - コンソメ…10g
  - 塩…適量
  - コショウ…適量

- 作り方**
- 1 ズッキーニ、ベーコン、たまねぎ、トマトを食べやすい大きさに切ります。
  - 2 鍋にオリーブオイルを入れて1のズッキーニ、ベーコン、たまねぎを炒めます。
  - 3 火が通ったらトマト、水、コンソメを入れて煮込みます。
  - 4 塩、コショウで味を調えたら完成です。

今月の食材メモ①



ズッキーニ

夏が旬のズッキーニは、見た目はきゅうりに似ていますがペポかぼちゃに分類されるかぼちゃの仲間です。低カロリーでビタミンCやビタミンB2、体内の老廃物を排出するカリウムも豊富に含まれています。クセがない淡泊な味わいなので、スープの他にも揚げ物や漬物等さまざまな料理で使うことができます。水分が抜けると味が落ちてしまうので、乾燥させないようにラップやキッチンペーパーで包み、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

長久手  
グリーンセンター  
食育ソムリエ  
加藤 かしこ



## Recipe ブルーベリーアイス

- 材料 (5~6人分)**
- ブルーベリー…200g
  - プレーンヨーグルト…200g
  - グラニュー糖…100g
  - 生クリーム…200cc

- 作り方**
- 1 耐熱ボウルにブルーベリーとグラニュー糖を入れてよく混ぜ、軽くラップをして700Wのレンジで2分加熱します。
  - 2 軽く混ぜたらもう一度700Wで2分加熱します。
  - 3 加熱している間に氷水を入れたボウルの上で生クリームを8分立てに泡立て、冷蔵庫で冷やします。
  - 4 加熱したブルーベリーがトロトロになったら氷水のボウルの上のせ、ヨーグルトを入れて混ぜます。
  - 5 冷えた生クリームの中に4を入れてざっくり混ぜます。
  - 6 全体が均一な色になったら1時間冷凍庫で冷やした後、再度混ぜます。
  - 7 もう一度冷凍庫に入れ、2時間冷やしたら完成です。

1人分 246kcal



豆乳クリーム、豆乳ヨーグルトにアレンジしても美味しいです!

長久手  
グリーンセンター  
食育ソムリエ  
竹内 香苗



- 材料 (4人分)**
- キュウリ…1本
  - 大葉…30枚
  - みょうが…3本
  - トマト…1個
  - しらす…50g
  - ごま油…大さじ2
  - 塩…小さじ1/2
  - しょう油…小さじ2
  - めんつゆ…小さじ2
  - いりごま…大さじ1

**【事前準備】** ボウルにAを混ぜ合わせておきます。

- 作り方**
- 1 キュウリ・大葉・みょうがを千切りにし、トマトは食べやすい大きさに切ります。
  - 2 Aを混ぜ合わせたボウルに1の野菜としらすを合わせます。
  - 3 味をなじませるため、冷蔵庫に30分ほど置いたら完成です。

店舗情報

### 長久手グリーンセンター

〒480-1103  
長久手市岩作城の内53  
TEL0561-63-1210

[ 営業時間 ] 9:00~18:00

毎週水曜定休、正月、棚卸休み



長久手  
グリーンセンター  
食育ソムリエ  
藤本 麗子

## Recipe キュウリと大葉のナムル

1人分 111kcal



地域農業  
応援団!

食育  
キッチン

食育ソムリエ直伝!  
産直所に並ぶ農産物を使ったレシピを紹介! 食卓に旬をとりに入れてみませんか?

### Youtubeいなほちゃんねるにてブルーベリーアスを動画配信!

QRコードの読み込み、またはYoutubeで「いなほちゃんねる」で検索してみてください。



カメラで読み込んでね!

