



枝豆レアチーズカップ

材料 (直径6cmカップ6個分)

- 枝豆…130g
- クッキー…80g
- 絹ごしとうふ…150g
- プレーンヨーグルト…100g
- クリームチーズ…100g
- 生クリーム…100cc
- レモン汁…大さじ2
- バター…30g
- 砂糖…35g
- A [ゼラチン…8g
お湯…大さじ3]
- B [水…300cc
砂糖…20g
ゼラチン…4g]

作り方

- クッキーを袋に入れて麺棒で細かくくだきます。
- レンジでバターを溶かし、1と混ぜ合わせたらカップに手で押しながら固めるようにして冷蔵庫に入れます。
- ミキサーに枝豆を入れ、攪拌します。細かくなったらとうふ、ヨーグルトを加えさらに攪拌します。
- 3にクリームチーズを加え、枝豆の粒が気になる程度まで攪拌し、なめらかになったら砂糖を加え攪拌します。
- 事前準備2のゼラチンをレンジで溶かし、生クリーム、レモン汁とともに4に加え、全体に混ぜるように攪拌したらカップに流し入れ冷蔵庫でよく冷やします。
- 小鍋にBの水と砂糖を沸騰させたら火を止め、ゼラチンを振り入れて溶かし、あら熱を取るよう冷まします。
- 5のレアチーズの上に枝豆を置き、6をそっと注ぎ入れます。
- 冷蔵庫で固めたら完成です。

事前準備

- 枝豆は3~5分茹でてさやから出して薄皮をむきます。
- Aのゼラチンは60~70℃のお湯に振り入れふやかしておきます。

今月の食材メモ②



枝豆

枝豆は未成熟の状態収穫された大豆で、豆と野菜の両方の栄養素を持った野菜です。

夏にかけて旬を迎える枝豆は、ビタミンB1などのビタミン類が含まれているため、疲労回復や夏バテ防止、免疫力アップに役立ちます。また、ビールつまみとして好まれる枝豆は、タンパク質に含まれるメチオニンが肝機能のはたらきを助けるため、飲みすぎや二日酔い防止にも効果的です。大豆に比べてカロリーが低く、タンパク質も含まれているためダイエット食材としても注目されています。

瀬戸
グリーンセンター
食育ソムリエ
栗木真智子



1個あたり 178kcal

お好みでサルサソース、オーロラソースをつけてお召し上がりください。

材料 (4人分8個)

- 米粉…200g
- ベーキングパウダー…3g
- 塩…3g
- 沸騰したお湯…130g
- オリーブ油…20g
- ニンジン…1/2
- レタス…1/2
- きゅうり…1本
- トマト…大1個
- 切れてるチーズ…4枚
- 生ハム…8枚

事前準備

ニンジン、レタス、きゅうりは細切りに、トマトは8等分に、チーズは半分に切ります。

作り方

- ボールにAを全部入れ、よく混ぜます。
- 耳たぶくらいの柔らかさになったら8等分にして丸めてラップをかけておきます。
- クッキングシートに生地をのせてラップをかぶせて麺棒で0.5mmの厚さにのばします。
- フライパンに油をひかず、クッキングシートごと入れて20秒焼きます。
- シートをはずして裏返し、1分焼きます。
- トルティーヤ生地が出来上がったならラップの上にトルティーヤをのせ、生ハム、ニンジン、レタス、きゅうり、トマト、チーズをのせます。
- ラップごと手前からしっかり巻きます。
- ラップごと半分に切ったら完成です。

今月の食材メモ①

米粉



米粉とは米を製粉したもので、料理やお菓子作りなどで小麦粉の代用として使われています。小麦粉に比べると油の吸収率が低いため、揚げ物に使うとヘルシーで、サクサクとした仕上がりが長く続きます。グルテンが含まれていないため、グルテンフリー食材としても注目を浴びています。



地元の米を使った米粉を各グリーンセンターにて販売しています。

- 1kg 514円(税込)
- 500g 360円(税込)



米粉のトルティーヤで野菜たっぷりブリトー

瀬戸
グリーンセンター
食育ソムリエ
松村 和子



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します。
食卓に旬をとり入れてみませんか？

店舗情報

瀬戸グリーンセンター
とれたて館

〒489-0934 瀬戸市菱野町305
☎0561-21-1181

[営業時間] 9:00~18:00 毎週水曜定休、正月、棚卸休み