



贅沢いちごのティラミス

栄養価(1コ分) エネルギー296kcal

材料 (4コ分)

(a)	
・イチゴ(古都華)	200g
・砂糖	小さじ2
・キルシュ	小さじ1/2
(b)	
・熱湯	大さじ6
・インスタントコーヒー	小さじ2
・砂糖	10g
フィンガービスケット	4本
イチゴ(古都華)	4粒
<ティラミスクリーム>	
マスカルポーネチーズ	160g
砂糖	30g
牛乳	大さじ2
板ゼラチン	4g
生クリーム	60ml
ココアパウダー	少々

つくりかた

- 1 ビニール袋に(a)を合わせて粗くつぶします。
- 2 (b)を合わせ、半分に切ったフィンガービスケットを浸み込ませます。
- 3 イチゴは半分に切ります。
- 4 <ティラミスクリームを作ります>
ポウルにマスカルポーネチーズ、砂糖を加えて混ぜます。
- 5 牛乳と冷水で戻した板ゼラチンを湯せんで温め、溶ければ粗熱をとって4に加ええます。
- 6 5に8分立てにした生クリームを加えて混ぜます。大さじ4杯分程度取り分けます。
- 7 型に2を入れ、6を分け入れます。
- 8 1を分け入れ、取り分けた6を流し、3、ココアパウダーで仕上げます。

コメント

古都華とは・・・奈良県産の最高級品種のイチゴです。果皮はツヤのある赤色で香りが強く、糖度と酸度が高めで深みのある濃厚な味わいです。果肉はかたくて日持ちがよいのもポイントです♡

MEMO



スパイシー

味間いもとチキン

栄養価(1人分) エネルギー562kcal

材料 (1人分)

味間いも	2コ
鶏モモ肉(30g)	3切
塩・コショウ	各少々
片栗粉	大さじ2
サラダ油	適量
(a)	
・チリパウダー	小さじ1/8
・カレー粉	小さじ1/8
・ガーリックパウダー	小さじ1/16
・塩	小さじ1/4
・黒コショウ	少々

つくりかた

- 1 味間いもは皮つきのまま、強火で蒸します。
【コンロ調理タイマー 15~20分】🍲🍲
皮をむいて、半分に切ります。
- 2 鶏モモ肉は軽く塩・コショウして、1と共に片栗粉をまぶしクッキングシートを敷いたオープン皿に並べます。たっぷりサラダ油をかけ、温めたガスオープンで焼きます。
【230℃ 約20分】🍲🍲
- 3 ビニール袋に(a)を合わせ、2を加えてまぶします。

アドバイス

お好みでレモンやマヨネーズを添えても♡

コメント

味間いもとは・・・奈良県田原本町味間地区で古くから作られてきた里芋。「大和の伝統野菜」に認定されています。白くてキメが細かく、粘りが強いのが特徴です!!

食材やエネルギーのムダを省きましょう。工夫次第で地球にも優しく、お財布にも優しいコツを紹介	カロリーや塩分を控えめにしたり、大切な栄養素を上手にとり入れるカラダに嬉しいコツを紹介	'基本に忠実に' 'ひと手間かけ' 'ひと工夫でおいしさ' 'おいしい' グーンとアップ!	時間と手間を省きましょう。スピードアップのコツを紹介
---	---	---	----------------------------



**古都華と味間いもと
ホタテのスペシャル
冷製パスタ**

栄養価(1人分) エネルギー469kcal

材料 (1人分)

スパゲティ(1.4mm)	50g
イチゴ(古都華)	4粒
ホタテ貝柱	2コ
白ワイン	小さじ1
味間いも(中)	1コ
モッツアレラチーズ(フレッシュ)	30g
ラッキョウ(甘酢漬け)	10g
(a)	
・EVオリーブ油	大さじ1/2
・レモン汁	小さじ1/4
・塩 コショウ	各少々
生ハム	2枚
カイワレ菜	2g
バルサミコ酢(煮詰めたもの)	小さじ2

つくりがた

- 1** スパゲティーは1%の塩を加えた熱湯で茹でます。
【コンロ調理タイマー 約6分】🍳🍳
氷水にとって、水気を切ります。
- 2** イチゴは縦4等分に切ります。
- 3** ホタテ貝柱は白ワインを入れた熱湯でサッと茹でて冷水に取ります。水気を拭き取り、5mm角に切ります。
- 4** 味間いもは皮をむいて5mm角に切り、**3**の湯に塩を加えて柔らかくなるまで茹でます。
- 5** モッツアレラチーズは適当な大きさに切ります。
- 6** ラッキョウはみじん切りにします。
- 7** ボウルに(a)を合わせ、**1**、**2**、**3**、**4**、**5**、**6**を加えて和えます。
- 8** 器に**7**、半分に切った生ハム、根を切ったカイワレ菜を盛り、バルサミコ酢で仕上げます。

コメント

味間いもとは・・・奈良県田原本町味間地区で古くから作られてきた里芋。「大和の伝統野菜」に認定されています。白くてキメが細かく、粘りが強いのが特徴です！
古都華とは・・・奈良県産の最高級品種のイチゴです。果皮はツヤのある赤色で香りが強く、糖度と酸度が高めで深みのある濃厚な味わいです。果肉はかたくて日持ちがよいのもポイントです❤️

MEMO



エコ 食材やエネルギーのムダを省きましょう。工夫次第で地球にも優しく、お財布にも優しいコツを紹介



健康

カロリーや塩分を控えめにしたり、大切な栄養素を上手にとりいれるカラダに嬉しいコツを紹介



おいしい

‘基本に忠実に’ ‘ひと手間かけ’で ‘ひと工夫’でおいしさグーンとアップ！



スピーディー

時間と手間を省きましょう。スピードアップのコツを紹介