

仕事に

育児に! 多忙なあなたをサポートします

手軽に簡単
見ばえよく

美香式 ちょい足しレシピ

②ナスとカボチャの巻

今回はナスとカボチャを使い、いつもの食材にちょっとひと工夫するだけでより簡単に、意外性もアップ! もちろん味もおいしい1品に大変身。なにせ簡単だからすぐに真似できます。ちょっと1品足りないかなと思ったら、早速今夜のレポートからお試しください。



野菜ソムリエ
おののみか
大野 美香

野菜ソムリエとして約10年間、青果店でデモ付販売促進を行い、2児の母としても奮闘中。野菜果物を通してお客様に寄り添って支えとなる様に日々工夫を重ねる。生産者、生活者、小売業をつなぐ販売コーディネーターを目指す。

簡単! とろーりトロトロ★ ナスとニラのみそチーズ焼き

調理時間の目安

15分

材料 (2人分)

- ナス.....2本
- ニラ.....4本
- とろけるチーズ.....2枚
- みそ.....5g
- ギョーザの皮.....12枚

作り方

- ① ナス、ニラを洗って包みやすい大きさに切ります。ここではナスは12等分、ニラは6等分です。
- ② ナスを熱したフライパンの中に入れ、色が半透明になるまでしっかり炒めます。
- ③ ナス、ニラ、みそ、チーズの順にギョーザの皮で包みます。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、熱したら③を入れて両面をこんがり焼いてできあがりです。



ワンポイント

ナスをお店で選ぶ時はヘタの切り口の緑色が濃く、弾力があって、トゲがある場合はしっかり残っているものを選びましょう。

手軽に! パリパリほっこり♥ カボチャカスタードの ミルフィーユ風

調理時間の目安

30分

材料 (1個分)

- カボチャ.....150g
- 牛乳.....200cc
- 卵.....1個
- バター.....適量
- 砂糖.....大さじ2
- 薄力粉.....大さじ1
- 春巻きの皮.....2枚

作り方

- ① カボチャをラップでくるみ、600Wで2分加熱し、火が通ったら皮を剥いで軽くつぶします。
- ② 別のボールで卵を溶きその中に砂糖、薄力粉を順に入れて泡だて器で混ぜていきます。
- ③ 牛乳も加えて混ぜたら、ふわっと軽くラップしてレンジで1分加熱します。
- ④ 一旦取り出して混ぜたら、再度1分加熱します。再び取り出しさらに混ぜたら最後に30秒加熱して、カボチャを混ぜればカボチャカスタードは完成です。
- ⑤ 春巻きの皮は、4等分にして、バターを熱したフライパンで揚げ焼きします。
- ⑥ 最後に、皮→クリーム順に積み重ねたらできあがりです。

ワンポイント

クリームのカボチャは粗くつぶした方が、カボチャの存在感が出ておすすめです。



実践! 簡単離乳食

くまさんのパリパリアイスプレート

調理時間の目安

15分

材料 (1人分)

- コーンクリーム缶.....25g
- カボチャ.....25g
- 春巻きの皮.....1枚
- バター.....適量

作り方

- ① コーンクリームとカボチャを混ぜます。
- ② 春巻きの皮をくまさんの形に2枚切り抜き、バターを熱したフライパンで揚げ焼きにします。
- ③ ②に①をはさんで、くまさんはできあがりです。(目と口はのりで作っています。)
- ④ お好みでカボチャカスタードを軽く凍らせて、アイスに見立てるのもOKですね。



ワンポイント (1歳ごろ)

コーンクリームとカボチャを合わせることで、カボチャのボソボソ感が解消し、食べやすくなります。