

夏を楽しもう おうち de ごちそうレシピ

旬のナスとトマトを使って、お店で食べるようなパスタづくりに挑戦しませんか？
簡単ヘルシーな豆乳プリン、抹茶をフルーツジャムにするなどアレンジが可能です。

細めの麺がおすすめ

ナスとトマトのグリルを添えた 冷製パスタ

〈材 料(2人分)〉

パスタ(カップペリーニやフェデリーニなど細めがおすすめ).....160g
ナス.....1本 バジルの葉.....適量
トマト.....1個 塩・こしょう.....適量
オリーブオイル.....大さじ2 黒こしょう.....適量
にんにく.....1片(みじん切り) 白ワインビネガー
またはレモン汁.....小さじ1

〈作り方〉

- ①塩を加えたたっぷりの湯でパスタを茹で、冷水でしっかり冷やして水気を切る。
- ②ナスは輪切りに、トマトはサイコロに切る。オリーブオイル(分量外)を熱したフライパンでナスを焼き、焼き色がついたらトマトも加えて軽く焼く。塩・こしょう、黒こしょうで味を調える。
- ③ボウルにオリーブオイル、にんにく、白ワインビネガー(またはレモン汁)、塩・こしょうを混ぜて冷製ソースを作る。
- ④冷やしたパスタにソースを絡め、グリルしたナスとトマトを添える。バジルの葉を飾る。



ひとことポイント

- 素材の味を生かしたシンプルなおパスタ。モッツアレラチーズやオリーブを加えてもOKです。

簡単ヘルシー

抹茶豆乳プリン

〈材 料(4人分)〉

無調整豆乳.....400ml 粉ゼラチン.....5g
抹茶パウダー.....小さじ2 水(ゼラチンをふやかす用).....大さじ2
砂糖.....40〜50g(お好みで調整) バニラエッセンス(お好みで).....少々
生クリーム.....適量(市販のホイップ済みクリームでOK)



〈作り方〉

- ①小さな器に水を入れ、粉ゼラチンを振り入れてふやかしておく。
- ②抹茶パウダーを少量の豆乳(50ml程度)でよく溶かしておく。(ダマにならないよう茶こしなどを使うとよい)
- ③鍋に残りの豆乳と砂糖を入れて中火で温め、砂糖が溶けたら火を止める(沸騰させないよう注意)。
- ④温めた豆乳にふやかしたゼラチンを加えてよく混ぜて溶かす。
- ⑤②を加えてよく混ぜる。お好みでバニラエッセンスを少し加えても風味が良くなります。
- ⑥容器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で2〜3時間以上冷やして固める。
- ⑦ホイップクリームをのせ、抹茶パウダー(分量外)をふりかける。

ひとことポイント

- 甘さ控えめで、豆乳と抹茶の風味がしっかり感じられる優しい味わいです。

※写真はイメージです。