

10/1
Coffee
の日

豊かな風味が口に広がる コーヒーパウンドケーキ



材料(4人分) 1食(1/4切)
パウンド型1台分 438kcal
(縦:15cm×横:18cm×深さ:6cm)

- 薄力粉……………100g
- ベーキングパウダー……………小さじ1/3
- インスタントコーヒー……………大さじ1
- 牛乳……………大さじ1/2
- バター……………100g
- 砂糖……………100g
- 卵……………2個
- 塩……………少々
- バニラオイル……………少々

作り方

- ①常温に戻しておいたバターをボールに入れ、ホイッパーでクリーム状になるまで混ぜる。
- ②砂糖を加えて白っぽくなるまで混ぜ、割りほぐした卵を3〜4回に分け、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ③薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。②にふるった粉と塩、バニラオイルを加え、ゴムベラで切るように混ぜ、しっとりさせながらつやが出てなめらかになるまで混ぜる。
- ④別のボールに③の半量を入れ、牛乳にインスタントコーヒーを混ぜて加える。
- ⑤パウンド型に敷き紙を敷いて、③、④を交互に入れ、スプーンで底から2〜3回混ぜてマーブル状にする。
- ⑥型ごと持ち上げ2〜3回台に落として空気を抜くようにし、表面をならし、中央をくぼませて170℃に温めておいたオーブンで50分焼いてできあがり。

この商品を使って

コーヒー鑑定士が究極を求め選び抜いたテイスト。酸味・苦味・後味をバランスよく感じられるようにブレンドにこだわりました。

UCC THE BLEND114・117 90g

どれもコーヒーの風味がしっかり味わえるメニューです!

※掲載商品は店舗によりお取扱いのない場合がございます。

少しオトナのほろ苦風味コーヒープリン



材料(1人分) 1食・329kcal
・インスタントコーヒー……………大さじ1〜1.5
・牛乳……………180cc
・卵……………1個 ・砂糖……………大さじ1.5〜2

作り方

- ①牛乳を人肌温度に温め、砂糖とインスタントコーヒーをいれる。
- ②ボウルに卵を入れ混ぜ、①を少しずつ加えて混ぜる。
- ③②を網に3回くらい通してなめらかな液にする。
- ④器に③を入れて蒸し器で中火1分、その後弱火で4〜5分蒸す。
- ⑤熱が冷めたら冷蔵庫で冷やしてできあがり。

ほのかな苦味がアクセントコーヒールールケーキ



材料(1本分) 1食(1/8切)・234kcal

- [ロール生地]**
- 卵……………3個
 - 砂糖……………60g
 - 小麦粉……………70g
 - 牛乳……………40cc
 - 油……………40cc
 - インスタントコーヒー……………大さじ1
- [クリーム]**
- 生クリーム……………160cc
 - 砂糖……………5g
 - インスタントコーヒー……………大さじ1

作り方

- ①牛乳にインスタントコーヒー大さじ1を入れ、電子レンジで20秒温め、コーヒーを溶かす。
- ②卵白に半量の砂糖を少しずつ加えて混ぜ、しっかりとメレンゲを作る。
- ③卵黄に残りの砂糖を入れ、白っぽくもったりするまで混ぜる。その後、①と油を入れて小麦粉を振りながら混ぜる。
- ④③にメレンゲを約1/4入れ、しっかりとしたら残りのメレンゲを入れてさっくりと混ぜる。
- ⑤クッキングシートをひいた鉄板に④を流し込み、170℃に熱したオーブンで14分焼く。
- ⑥粗熱が取れたらクリームを巻いてできあがり。

10/2 豆腐の日

トマトケチャップで簡単! 減塩!麻婆豆腐



材料(2人分) 1食・285kcal

- 絹ごし豆腐……………280g
- 豚ひき肉……………80g
- 長ねぎ(みじん切り)……………30g
- おろししょうが……………4g
- おろしにんにく……………4g
- サラダ油……………大さじ1
- トマトケチャップ……………大さじ2
- しょうゆ……………小さじ1
- ラー油……………小さじ1
- 水……………大さじ4
- 片栗粉……………小さじ1
- 水……………小さじ2
- 小ねぎ(小口切り)……………少量

作り方

- ①絹ごし豆腐はペーパータオルに包み、電子レンジで1分半加熱して水きりをし、1.5cm角に切る。
- ②Aを混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、長ねぎ、おろししょうが、おろしにんにくを入れて炒め、香りが立ったら豚ひき肉を加え炒める。
- ④②を加え煮立ったら①の豆腐を加えて2〜3分煮る。
- ⑤片栗粉を水でといて④にまわし加え、とろみをつける。
- ⑥器に盛り、小ねぎをちらしてできあがり。

この商品を使って

着色料、保存料は使用していません。カゴメが選んだケチャップ用のトマトを完全させてから使用しています。

CGCカゴメ トマトケチャップ 500g

体に気を使った減塩メニュー!ぜひお試し下さい。

※掲載商品は店舗によりお取扱いのない場合がございます。

豆腐入りチキンナゲット



材料(2人分) 1食・254kcal

- 鶏ミンチ……………200g
- 片栗粉……………大さじ1
- 創味シャンタン粉末タイプ……………大さじ1
- 油……………フライパンの底から1cm程になるくらい
- 木綿豆腐……………200g

作り方

- ①予め木綿豆腐を、軽く水切りしておく。
- ②鶏ミンチと豆腐をボウルに入れ手で混ぜ、創味シャンタン粉末タイプと片栗粉を入れて更に粘りが出るまで混ぜる。
- ③フライパンに1cm程の油を入れ、170℃になったら、②をスプーンで丸めて落とし入れ、揚げ焼きのように火を通し、こんがりきつね色に色づいたらできあがり。

創味シャンタンデラックスの伝統ある味を守りつつ、使いやすい粉末タイプに仕上げた中華万能調味料です。

創味食品 創味シャンタン粉末タイプ 50g

3色のお豆腐スムージー



材料(各2杯分)

- [トロピカルスムージー] 1杯・65kcal**
- 野菜生活100 フルーティーサラダ……………160ml
 - 絹ごし豆腐……………80g
 - パイナップル……………80g
- [つぶつぶキウイスムージー] 1杯・77kcal**
- 野菜生活100 フルーティーサラダ……………160ml
 - 絹ごし豆腐……………80g
 - キウイフルーツ……………1個
- [とろとろバナナスムージー] 1杯・92kcal**
- 野菜生活100 エナジーフルーツ……………160ml
 - 絹ごし豆腐……………80g
 - バナナ……………1本

作り方

- ★各種類のスムージーともに同じ作り方です。
- ①各果物は、皮をむき、一口大にして、ミキサーに入れる。
 - ②①に絹ごし豆腐と野菜生活100各種を加え、スイッチを入れる。
 - ③なめらかに混ぜたらスイッチを切り、コップに注いでできあがり。

この商品を使って

1日分のビタミンCで毎日の元気をサポート。マンゴーやパッションフルーツのフルーティーな美味しさの野菜生活100ミックスジュース。

カゴメ 野菜生活100 フルーティーサラダ 720ml

※掲載商品は店舗によりお取扱いのない場合がございます。