

ハーブのある暮らし

こんにちは！ Wa-Cha green powerです。

久しぶりの発行となる”ハーブのある暮らし”です。ハーブを使った料理のレシピなど組合員の皆さんのお役に立つような情報を発信しています。今回は以前掲載し大好評だった**手作りハーブウインナー**と新レシピの**アボガドのハーブグラタン**です。

ハーブウインナーは腸詰ではなく、ラップで巻いて作ります。お子さんと一緒に作ってみるのもいいですね。

アボガドのハーブグラタンはお酒がすすむ一品です。家でのご飯が多い今、ぜひ作ってみてください！

○Wa-Cha greenpowerのハーブは無農薬にこだわっています。そのままお料理やお茶として飲んでいただけます。

手作りハーブウインナー

＜材料＞長さ5cm 8本	
・豚ミンチ	300g
・すりおろしニンニク	小さじ1
・塩	小さじ1/2
・さとう	小さじ1/2
・片栗粉	大さじ1
・牛乳（または豆乳）	大さじ1
・こしょう	少々
・ハーブミックス-8mix-	大さじ1

＜作り方＞

- (1)ボールに材料をすべて入れ、よく混ぜる
- (2)(1)をビニール袋に移し、ビニール袋の角を一箇所切る。
- (3)ラップを敷き(2)を絞り出す。
- (4)手を水で濡らしソーセージ状に成型する
- (5)ラップを巻き両端はキャンディーのようにして内側に折りたたむ。
- (6)フライパンに湯をはり、クッキングシートを敷いて(5)のソーセージを並べ蓋をして10分間蒸す。
- (7)ソーセージをバットやお皿に出してラップを巻いたまま冷ます。
- (8)食べる前にラップを剥がし、フライパンでソテーして出来上がり。



アボガドのハーブグラタン

＜材料＞ 4人分	
・アボガド	2個
・細切りベーコン	40g
・ハーブミックス-8mix-	大さじ1
・レモン汁	少々
・マヨネーズ	適量
・おろしにんにく	少々
・こしょう	少々
・ピザ用チーズ	40g

＜作り方＞

- (1)アボガドを半分に切り、中身をくり抜く。
- (2)種を除いて、アボガドの実を1cm角に切る。
- (3)ボールに細切りベーコンと(2)とハーブミックス、レモン汁、おろしにんにく、こしょうを入れてマヨネーズで和える。
- (4)(3)をアボガドの皮に詰めてピザ用チーズをのせる。
- (5)トースターでチーズにこげ色がつくまで焼く。

細切りベーコンの代わりにカニカマを使っても作っても美味しく出来上がります。
この場合、隠し味のおろしにんにくを粉末だしに変えるといいですよ。



レシピはWa-Cha スタッフ・MASAMIがカラダに良い食事作りを日々研鑽し、考案しています！

＜マクロビコンシェルジュ、ローフードマイスター、ベジKitchenインストラクター、全米ヨガアライアンス取得＞

注文番号	95617	ハーブミックス-8mix- (お試し)	5g	345円 (税込)
注文番号	95624	ハーブミックス-8mix- (お得意)	30g	1,620円 (税込)
(バジル・タイム・ローズマリー・レモンバーベナ・マジョラム・アニス・ラベンダー・マリーゴールド)				

Wa-Cha green powerは(特活)アジア女性自立プロジェクト(AWEP)を応援しています。AWEPはフェアトレードなどを通じてアジアの女性の自立に取り組む団体です。

<http://tcc117.jp/awep/>