

ハーブのある暮らし

こんにちは！ Wa-Cha green powerです。

今回のおすすめレシピは夕食にちょっと一品足したいな、、、という時に便利な時短レシピ『じゃがいものハーブ炒め』とバターを使わないヘルシーなお菓子、『スパイシークッキー』のご紹介です。

いきいきコブさんから届くじゃがいもやよつ葉の菜種油を使うとさらに安心ですね。

○Wa-Cha green powerのハーブは無農薬にこだわっています。

じゃがいものハーブ炒め

<材料> 2人分

じゃがいも 小さめ2個
ベーコン 1枚1cm角
ニンニク 1/2片
オリーブ油 大1/2
コンソメ 小1/2
胡椒 少々
ハーブミックス-8mix- 小1/2

<作り方>

- ① じゃがいもは一口大に切り、水にさらしてからレンジで3分(600w)
- ② フライパンにオリーブ油をひき、じゃがいもをしっかり炒める。
- ③ ニンニク、ベーコンを入れて、ベーコンに焼き目がつくまで炒める。
- ④ 最後にコンソメ、胡椒、ハーブミックスを入れて炒め合わせる。



point 

じゃがいもを先にレンジで柔らかくするので炒める時間短縮！
じゃがいもをしっかり焼き付けるように焼くと一層美味しくなります☆
ベーコンの代わりにツナ缶やチキンにしてもgood！



バター・卵不使用スパイシークッキー

<材料>20~30個

小麦粉 150g
砂糖 50g
アーモンドプードル 30g
菜種油 60g
スパイシーブレンド 10g

<作り方>

- ① スパイシーブレンドをすり鉢で細かくする。フードプロセッサーなどで粉碎しても良い。
- ② 材料を全て合わせる。
- ③ 一口サイズのボール状に小さくまとめる。
- ④ 170度に温めたオーブンで20~25分焼く。

point 

バターも卵も使わず作れるのでとてもヘルシー！
スパイシーブレンドがアクセントになってクセになる味です。
ほろほろクッキーですので一口でパクリと食べてください(^ ^)

| | | | | |
|------|-------|--|------|-------------|
| 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- (お得用) | 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) | | |
| 注文番号 | 95556 | スパイシーブレンド (お試し) | 15g | 670円 (税込) |
| 注文番号 | 95624 | スパイシーブレンド (お得用) | 100g | 2,700円 (税込) |
| | | (国産紅茶・生姜・シナモン) | | |

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/>

