

野菜たっぷり
まろやか仕立て

トマトとなすとえびのクリームライス

はままつ食de元気応援店
認証店シェフ監修
かんたん野菜たっぷりレシピ

トマトとなすとえびのクリームライス

トマトの酸味とクリームのやさしい味わい。
お家で簡単に、レストランの味を楽しめます。

レシピ提供 古橋義徳 さん
(レストラン食楽工房/細江町気賀)

私たち「はままつ食de元気応援店」は、
大切なあなたとあなたの家族の健康を支えます。



材料	4人前	切り方・規格など
なす	2本	1cmの輪切り
トマト	2個	湯むきしひと口サイズに切る
えび	20尾	
たまねぎ	1個	みじん切り
にんにく	2かけ	みじん切り
オリーブオイル	大さじ3	
コンソメ	大さじ2	
生クリーム	100ml	
塩	少々	
ブラックペッパー	少々	
パセリ粉	適量	
ライス	4人分	

- 1 熱したフライパンにオリーブオイルを半量入れ、なすとえびを並べて焼き色がつくまで焼き、皿に取り出しておく。
- 2 フライパンに残りのオリーブオイルとたまねぎ、にんにくを入れ、中火で炒める。
- 3 にんにくの香りがたったらトマトを入れて炒め、1のなすを入れて煮詰める。
- 4 コンソメ、1のえびを入れ、生クリーム、塩、ブラックペッパーで味をととのえる。
- 5 皿にライスと4を盛り付け、パセリ粉をふる。



【発行】浜松市



たまねぎのムース

はままつ食de元気応援店
認証店シェフ監修
かんたん野菜たっぷりレシピ



たまねぎのムース

甘くてトロける新感覚の野菜ムース。
食楽工房の人気メニューのレシピを特別に大公開！

レシピ提供 古橋義徳 さん
(レストラン食楽工房/細江町気賀)



私たち「はままつ食de元気応援店」は、
大切なあなたとあなたの家族の健康を支えます。

材料	4人前	切り方・規格など
たまねぎ	1個	スライス
バター	15g	
水	200cc	
粉ゼラチン	7g	60ccの水で戻す
チキンコンソメ	小さじ1	
塩こしょう	少々	
白ワイン	30cc	
砂糖	大さじ1	
生クリーム	80cc	半立てに

- 1 フライパンにバターを入れ、たまねぎが透き通るまで炒める。
- 2 1と水をミキサーにかける。
- 3 鍋に2、水で戻したゼラチン、チキンコンソメ、塩こしょう、白ワイン、砂糖を入れ、弱火にかける。
- 4 60℃程度に温めたら、粗熱をとる。
- 5 4と半立てにした生クリームを混ぜ、器に盛り付ける。
- 6 冷蔵庫でよく冷やしたら完成。

たまねぎ
豆知識

生だと辛いたまねぎ、炒めるとなぜ甘くなるの？
たまねぎは生だとピリッと辛いのに、炒めたり蒸したりするとふんわり甘くなる不思議な野菜。これは硫化アリルという辛味成分が熱で揮発して、たまねぎが元々もつ甘みが引き出されるから。浜松で採れる新鮮なたまねぎは辛味が少なく柔らかいので、大人も子どもも美味しく食べられる地元自慢の食材です。

浜松市管理栄養士

