



クレイジーソルト

簡単

ECOレシピ

節約

エネルギーも時間も節約して、かしこく美味しく！

暑い日におすすめのサツパリメニュー

5分



◎ スペイン風 冷製トマトスープ

【材料】 二人分
トマトジュース…1カップ、豆乳…1カップ、顆粒コンソメ…小さじ1、クレイジーソルト…適量

【作り方】

- ① トマトジュース、豆乳、コンソメをボウルに入れてよく混ぜる。
- ② お好みでクレイジーソルトを入れ、味を整える。



涼しくお料理できるから
エアコン控えめで
省エネ！



10分

◎ 豆腐のヘルシーカプレーゼ

【材料】 二人分
トマト…1個、豆腐…1丁、バジル…8~10枚、オリーブオイル…適量、クレイジーソルト…適量

【作り方】

- ① トマト、豆腐を一口大に切る。
- ② お皿にトマト、豆腐、バジルを盛り、オリーブオイルとクレイジーソルトを適量かける。



8分

◎ アンチョビのパリパリキャベツ

【材料】 二人分
キャベツ…1/8玉、アンチョビペースト…小さじ1、オリーブオイル…大さじ1、クレイジーソルト…適量

【作り方】

- ① キャベツを一口大に切り、氷水にひたしておく。
- ② アンチョビペースト、オリーブオイル、クレイジーソルトを混ぜ合わせる。
- ③ 水気を切ったキャベツに②をかける。

あたたかメニューも簡単節約

10分



◎ なすとベーコンのはさみ蒸し

【材料】 二人分
なす…2本、ベーコン…2枚、青じそ…2枚、ピザ用チーズ…適量、クレイジーソルト…適量

【作り方】

- ① なすを縦4枚に切り、水にさらしておく。ベーコンを細かく刻む。
- ② スチーマーに茄子をひく。チーズとベーコンをのせる。さらに茄子とチーズ、ベーコンをのせ、クレイジーソルトを振りかける。
- ③ 600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ④ 刻んだ青じそをのせる。

煮込み時間を

節約



◎ あさりのリソット

【材料】 二人分
米…2/3カップ、お湯…2カップ、あさり…150g、玉ねぎ…1/4、白ワイン…大さじ1、顆粒コンソメ…小さじ1/2、オリーブオイル…適量、クレイジーソルト…小さじ1、粉チーズ…適量

【作り方】

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、あさはり砂抜きする。
- ② フライパンでオリーブオイルを熱し、玉ねぎを2~3分炒め、あさりと白ワインを入れ、口が開くまで更に炒める。
- ③ 調理鍋でオリーブオイルを熱し、お米が半透明になるまで炒める。炒めた玉ねぎとあさりをいれ、クレイジーソルトを加える。
- ④ ③にお湯とコンソメを入れ沸騰したら、保温容器に入れ20分保温する。
- ⑤ 器に盛り、粉チーズをかける。

真空保温料理器

時短



火

