

# 使える!! エーコープマーク品 アレンジメニュー

普段お使いのエーコープマーク品で、いつもと違うメニューを考えました。ちょっと試してみてもいいでしょうか？



▲しょうが湯クッキー

## 「しょうが湯クッキー」

それなら

●材料 (約20枚分)

- ・エーコープしょうが湯 50g (2袋)
- ・エーコープ薄力粉 130g
- ・エーコープこめ油 40g
- ・溶き卵 1個

※こめ油のかわりにバターやマーガリン(同量)でもOKです。

冬はカラダが温まって重宝した「しょうが湯」だけど、これからの季節何か使えないかしら？



- 材料 (約4〜5個分)
- ・エーコープ青汁 12g (4袋)
  - ・エーコープむしパンミックス 200g
  - ・水(牛乳でも可) 170ml

## 「青汁むしパン」

それなら

青汁、飲むのはちょっと苦手なんだけど...



- 作り方
- ①ボウルにエーコープこめ油、エーコープしょうが湯、溶き卵を入れて混ぜ合わせます。
  - ②エーコープ薄力粉をふるっておき、①に混ぜ合わせ、ビニール袋へ入れてよく揉みこみます。
  - ③②のビニールを上で縛り、30分くらいねかせます。
  - ④③を、型抜きまたは、搾り出し、オーブン皿にクッキングシートをして並べます。180度予熱で10分から15分焼いてできあがりです。

- 作り方
- ①ボウルに水とエーコープむしパンミックス、エーコープ青汁を入れて軽く混ぜ合わせます。
  - ②好みの容器に紙を敷くか油を薄くぬり、①を入れ、強火の蒸し器で15分位蒸します。
  - ③竹串またはようじをさして串に生地がつかなければできあがりです。



▲青汁むしパン





- 材料(約25個分)
- ・エコープたこ焼き粉 150g
- ・エコープ蒸し野菜の素(カレー風味)小袋 1/2袋(8g)
- ・卵 1個 ・水 450ml
- ・ゆでたご、紅しょうが、天かす 適量
- ・油 適量

「カレー風味たこ焼き」

はい、たとえば

蒸し野菜の素  
(カレー風味)って  
いろいろ  
使えそうじゃない?!



▲カレー風味たこ焼き

- 作り方
  - ①エコープたこ焼き粉、エコープ蒸し野菜の素(カレー風味)、卵、水をボウルに入れてよく混ぜます。
  - ②たこを適当な大きさに切ります。
  - ③あらかじめ熱しておいたたこ焼き器に油をひいて、強火で①の生地を穴の八分目くらい流し込み、たこを入れます。
  - ④残りの①の生地を穴からはみ出すくらい入れ、紅しょうが、天かすを散らします。
  - ⑤生地の間わりが固まってきたら中火にして串で90度ずつ回転させ丸く焼きます。
  - ⑥こめ油またはごま油(お好み)をかけてくるくる回すと周りがカリツとなります。
  - ⑦お好みでかつお節、青海苔をかけてできあがりです。
- ※カレー風味なので、ソースはお好みでお使いください。  
チーズを入れてもおいしそうです。

夏場の食中毒予防について

- ・高温多湿となる夏場は、食中毒菌が増殖しやすい季節です。
- ・ご家庭で調理される際にも、微生物による食中毒の「3つの予防原則」を守って、健康で楽しい食生活を送りましょう。

「3つの予防原則」

① つけない

- ・汚染防止
- ・洗浄
- ・清潔



② 増やさない

- ・増殖抑制
- ・低温管理
- ・迅速



③ やっつける[殺す]

- ・十分な加熱
- ・殺菌

