

たか森
カフェより
お届け!!

旬 曾於市の を食べる

第56食目

はんぺんでふわふわ 3層のお野菜テリーヌ

材料（4人分）

ブロッコリー 5房(1/3株)
ほうれん草…………… 2束
人参…………… 1/2個(70g)
かぼちゃ…………… 150g
パプリカ…………… 1/2個
はんぺん… 3枚(120g×3)
卵…………… 4個
顆粒コンソメ …………… 9g
1L牛乳パック …………… 1個
クッキングシート… 牛乳パック分

見た目を味を
楽しむー!



つくり方

- ① 牛乳パックの注ぎ口に切れ目を入れ、蓋をするようにテープでとめる。横向きにして片面を切り取り長方形の型を作り、クッキングシートをしく。
- ② ブロッコリー・ほうれん草・人参・かぼちゃを柔らかくなるまで茹でて、粗熱をとって水気をしっかりきる。
- ③ パプリカの種をとり、細切りにして水気をしっかりきる。
- ④ フードプロセッサーに小さめにちぎったはんぺん・卵・顆粒コンソメをいれてなめらかになるまで攪拌する。
- ⑤ 【緑色の層】④の1/3の量とブロッコリー・ほうれん草をフードプロセッサーで細かく刻み混ぜ合わせ型にいれる。表面が平らになるように整える。
- ⑥ 【黄色の層】④の1/3の量とかぼちゃをフードプロセッサーで細かく刻み混ぜ合わせ型にいれる。表面が平らになるように整える。
- ⑦ 【赤色の層】④の1/3の量と人参・パプリカをフードプロセッサーで細かく刻み混ぜ合わせ型にいれる。表面が平らになるように整える。
- ⑧ 600Wの電子レンジで15分加熱する。
- ⑨ 焼けたら取り出して粗熱をとって冷蔵庫で3～4時間冷やす。カットし盛り付けて完成。



学校農園で育てた新鮮な野菜を使ったランチメニューや、各種ケーキ、オーガニックコーヒーも大好評！毎週金曜日は大隅大川原駅にキッチンカーが出動します。詳しくはホームページをご覧ください。