

Powder Palette

パウダーパレット

H&B レシピ集 Vol.1



スノーボールクッキー (表紙)

●材料 40個分

バター(食塩不使用) 100g
粉砂糖 60g
アーモンドパウダー 80g
くるみ 50g
薄力粉 120g
パウダーパレット
野菜 各小さじ2
純竹炭 小さじ1

●作り方

- ①バターをボウルで常温に戻し、粉砂糖を入れて白くクリーム状になるまでよく混ぜる。
- ②薄力粉とアーモンドパウダーを振るいながら①に加え、切るように混ぜ合わせる。
- ③全体が混ざったら、砕いたくるみを入れて5等分に分け、それぞれにパウダーパレットを入れて色付ける。
- ④③の生地を8個に分けて丸め、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
- ⑤170度に熱したオーブンで、13~15分焼く。



ドレッシングやソースに

蜂蜜などに混ぜたアレンジシロップ
ヘルシーオイルに混ぜてドレッシングやソースに



バランスのとれた朝食に

ヨーグルトに混ぜて、ナッツをトッピング



スムージーやドリンクに

常備野菜や果物にパウダーパレットを加えた
スムージー、豆乳を使ったホットラテなどに



ヘルシースイーツに

寒天やゼリー、白玉、プリン、ムースに



竹炭ローストビーフ

●材料 4~5人分

牛肉(ランプ) 500g
塩 小さじ1
パウダーパレット
純竹炭 小さじ1
オリーブオイル 小さじ2
わさび
醤油

●作り方

- ①牛肉は冷蔵庫から取り出して、室温に戻しておく。
- ②牛肉の各面に塩をすり込み、パウダーパレットの純竹炭をまぶす。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、②の牛肉を入れ、表面に焼き色が付くまで各面を返しながらか、中火で8~10分焼く。
- ④③をすぐアルミホイルに包み、余熱を利用しながら30分以上冷ます。
- ⑤牛肉を薄く切り分け、醤油にわさびを添える。醤油の代わりに、パウダーパレットの野菜塩や炭塩もおススメ。



じゃがいものポタージュ

●材料 4人分

ジャガイモ 中3個
玉ねぎ 中1個
水 200cc
牛乳 400cc
顆粒ブイヨン大さじ1
塩 小さじ1
バター 10g
パウダーパレット
小さじ1/2

●作り方

- ①玉ねぎをスライスしてバターで炒める。
 - ②ジャガイモは、皮をむいて5ミリ幅にカットし、①に加えて炒め、半分火が通ったら、水とブイヨンを加えて煮る。
 - ③ジャガイモが煮えたら粗熱を取り、フードプロセッサーに入れ、牛乳、塩を入れて攪拌する。
 - ④お皿に盛り、お好みのパウダーパレットを中心に振りかける。
- ※牛乳は豆乳でもOK。生クリームを少々入れると、より一層なめらかに。



カラフルニョッキ

●材料 4人分

~ニョッキ~
ジャガイモ 中3個
強力粉 200g
塩 小さじ1と1/2
パウダーパレット
野菜 各小さじ2弱(5g)
炭 小さじ1弱(2g)

~ソース~
牛乳 150cc
生クリーム 50cc
ブルーチーズ 30g
バジル 少々
塩・こしょう 適宜

●作り方

- ①皮をむいたジャガイモを角切りし、5~7分茹で、なめらかになるまで潰す。
- ②①に強力粉と塩を入れ、均等に混ぜたら5等分に分け、パウダーパレットを練りこむ。
- ③②を棒状にし、ラップに包んで冷蔵庫に30分ほど寝かす。
- ④フライパンに牛乳、ブルーチーズを入れ溶かし生クリームを加え、ソースを用意する。
- ⑤③を取り出し、打ち粉をしながら、直径2cm位の棒状に伸ばし1cm幅にカットする。
- ⑥熱湯に塩を入れ⑤を投入し、浮かんだら④のソースに入れる。お好みで塩こしょう、バジル等。



カップケーキ

●材料 15個分

ホットケーキミックス 300mg
卵(Mサイズ) 2個
砂糖 60g
牛乳 170ml
バター 60g
パウダーパレット
野菜 小さじ3
純竹炭 小さじ1/2

●作り方

- ①ボウルにホットケーキミックス・卵・砂糖・牛乳・溶かしバターを入れ混ぜ合わせる。
- ②パウダーパレットは、水小さじ2強を入れトロツとなるように練っておく。
- ③生地を耐熱容器に入れ、上から②を中心にたらし、竹串でそっと回してマーブルにする。
- ④電子レンジ500Wで4~5分加熱し、竹串を刺して生地がつかなければ出来上がり。