

# HEARTFUL NEWS vol.63

## 『情熱シェフの真夏の感動レシピ』

こんにちは！ハートフルクリエイションです。

真夏の真っ只中、皆さまいかがお過ごしですか。今週来週は夏季休暇を取られる方も多いのではないのでしょうか。世の中は物価高。財布にやさしくて、感動的に美味しいおうちごはんを家族にもてなしてみるのはいかがでしょうか。レシピは昨年に引き続き、情熱シェフこと、ハートフルカフェの店長に聞きました！今回は安価で手に入りやすい食材を使った、2品の作り方をご紹介します！

### 〇カツおつまれ汁



～情熱シェフより一言～

つみれ汁といえば“イワシ”のイメージがありますよね。

かつお節にも使われる生カツオを使うと、ものすごくいいダシの効いたつみれ汁が作れます。

今夏、異例の豊漁となっているカツオ。脂の乗った良質なカツオが安く手に入ります。

レシピはこちら⇒ <https://www.instagram.com/reel/C-UiyKmx2Ir/?igsh=MWY3Z2cxODNsZWZiZA==>

### 〇しっとり鶏ハム



～情熱シェフより一言～

高タンパク、低カロリー。鶏むね肉を使用した鶏ハム。

鶏のむね肉は安価で購入でき、多めに作って冷凍保存もできます。

作り置きしてバンバンジー、ラーメン、サラダなど様々な料理に使えるため、とても便利です。

レシピはこちら⇒ <https://www.instagram.com/reel/C-Wr0sjPVd2/?igsh=ZGVuN3FldmZodmJ4>

いかがでしょうか。私も早速作ってみたくなりました。

是非、「レシピはこちら⇒」をチェックしてみてください。

おうちごはん、差し入れに、家族や友人に、味よしコスパよしの感動レシピを振る舞ってみてはいかがでしょうか。

協力：ハートフルカフェ 東京都文京区水道 1-3-3 TOPPAN 小石川本社ビル 2 階

<https://maps.app.goo.gl/KY5ckvdJhYZCa2Au9>

2024 年 8 月 8 日

過去配信のアーカイブはコチラでご覧いただけます！！

<http://heartfulcreation.jp/news/721/>

HEARTFUL NEWS に関するお問い合わせ

ニュース配信チーム：03-5847-1199

※こちらのメールは弊社社員・スタッフがご挨拶させていただいた方へお送りしております

ヒト、ココロ、ツナガル

