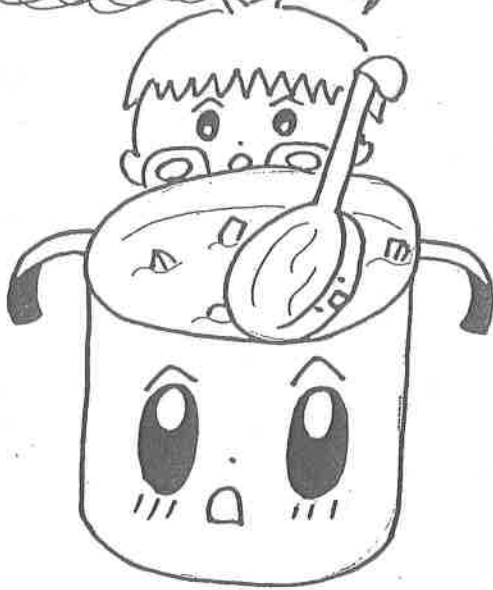


おてがる

簡単クッキング

④エコクッキング 編



桶川市健康づくり市民会議
食部会

<栄養価> 1人分

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
菜めし	235	10.1	1.4	1.0
大根の皮の味噌汁	47	2.4	2.2	1.2
大根とシーチキンの煮物	149	2.0	6.6	1.6
大根のサラダ	62	3.5	0.4	0.8



表紙イラスト:町田貴香さん

エコクッキングは「買い物」「料理」「片づけ」
の中でできる環境にやさしい行動です

◇ポイント

- 買い物バックをいつも持ち歩きレジ袋はもらわない
- 買い物に出かける前に在庫の確認。とことん使い切る
- 食材は地元産、無農薬、旬のものを買う
- 少し余った材料は細かく刻んでスープや焼き飯の具材に利用する
- 火加減はガスコンロ鍋底から炎がはみ出さない程度に抑える(鍋底の水滴を拭く)
- よごれた食器は古布などで拭き取ってから洗い汚れの少ないものから洗い洗剤は少なめに!!
- 水を大切に使い、水を汚さない工夫
ごみをなるべく出さない工夫をしましょう

菜めし(4人分)

<材料>

米・・・3カップ	大根・・・1/3本
大根菜・・・適宜	いりごま・・・大きじ2
酒・・・小さじ2	
塩・・・小1/2	
ちりめんじゃこ・・・20g	

<作り方>

- ① 大根菜は色よく茹でて水にとり小口に切る
水気をよく切っておく
- ② 大根はさいの目に切りフライパンでよく空いりする
- ③ お米は30分前に洗っておく
- ④ ③に②とちりめんじゃこ・塩・酒を加え普通に炊く
- ⑤ 炊き上がったら①を加えごまを振る

大根の皮の味噌汁(4人分)

<材料>

大根の皮・・・適宜 油揚げ・・・1枚
 出し汁・・・3カップ
 味噌・・・大さじ2
 わかめ(乾燥)・・・大さじ1～2

<作り方>

- ① 出し汁3カップを作ります
- ② 大根の皮は細めの千切にする
- ③ 油揚げは半分の長さに切って短冊に切る
- ④ ①に②を入れ柔らかくなったら③入れ次にわかめを入れる、味噌を入れ火を止める

※ ふりかけの作り方

だしをとった後のこんぶ(刻む)・かつお節を鍋に入れ砂糖大さじ1・みりん大2・醤油大3を入れて混ぜて火にかけてぱらっとするまで炒る、火からおろしてごま大1～2を混ぜる

大根のサラダ(4人分)

<材料>

大根・・・1/4 山芋・・・200g位
 かいわれ菜・・・1袋 かにかま・・・1袋
 味ポン酢 } 同量
 出し汁 }
 ゆず・・・あれば適量

<作り方>

- ① 大根・山芋は千切りにする
- ② かいわれは洗って根を切り、半分に切る
- ③ かにかまは半分に切り、ほぐす
- ④ ①②③を混ぜ味ポン酢汁で和える
- ⑤ ゆずの皮の千切りを添える(汁も加える)

大根とシーチキンの煮物(4人分)

<材料>

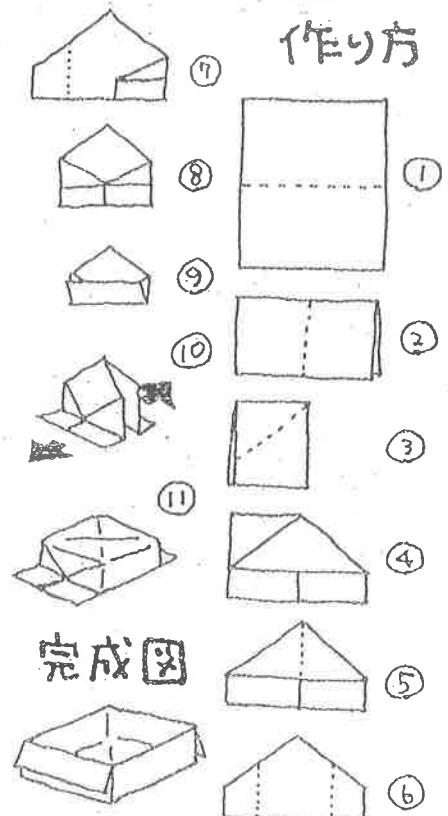
大根・・・1/3本 人参・・・中1本
 シーチキン(オイル入)・・・2缶
 大根菜・・・適宜
 A { 酒・・・大さじ3
 醤油・・・大さじ2・1/2
 砂糖・・・大さじ2

<作り方>

- ① 大根・人参は乱切りにする
- ② 大根・人参を鍋に入れ水をひたひたに入れて5分煮る
- ③ シーチキンを加え調味料Aを加え中火で柔らかくなるまで煮る煮汁を少し残して火を止めます

ごみ入れの

作り方



完成図