

親子でわくわくエコクッキング

主催:環境部減量推進課 共催:健康福祉部健康増進課 講師:豊中地域栄養士会トッデイ



本日のメニュー

- ゆかりご飯
- 鶏もも肉のカリカリ焼き
- ラタトゥイユ
- 牛乳寒天フルーツのせ



1. ゆかりご飯

《作り方》

材料	1人分
米	60g
ゆかり粉	0.6g

①米は、洗って炊き、炊きあがりにゆかり粉を混ぜる

2. 鶏もも肉のカリカリ焼き

《作り方》

材料	1人分
鶏もも肉	80g
塩・黒コショウ	0.8g
サラダ油	1g
レタス	20g
ミニトマト	30g(2コ)

①鶏もも肉は、厚いところは、開く等して厚みを均等にし、塩・黒コショウを振る(少し多めに)

②フライパンを熱し鶏の皮のほうから焼く。こんがりと色がつくまで焼き、返して又同様に焼く。(焦げ付くようであれば油を敷く)食べやすい大きさに切る

③レタスをちぎって、皿に敷き、②を盛り、ミニトマトを添える。

ヘタをめくってギリギリに切る



3. ラタトゥイユ

《作り方》

材料	1人分
ナス	40g
ピーマン	20g
玉ねぎ	40g
ズッキーニ	20g
セロリ	20g
トマト(缶)	50g
にんにく	1g
オリーブ油	10g
塩・コショウ	1g
ローリエ	1/5枚

①ナスは1.5cm位の輪切り。ピーマンはガクと軸を取り、4、つ割玉ねぎは、大きめのくし切り、ズッキーニは1cmの輪切りにする。

②セロリは、茎と葉に分けて、1cm位のざく切りにし、にんにくは、みじん切りにする。

③オリーブ油でにんにくを炒め、①の野菜(玉ねぎ・ナス・ピーマン)を炒め塩少々入れ、トマト(水煮缶)・ズッキーニ・セロリ茎・葉・ローリエを入れ、きっちり鍋の蓋をして蒸し煮する。最後に塩コショウで味を調える

ピーマンは、種も使って!

4. デザート(牛乳寒天フルーツのせ) 《作り方》

材料	約8人分
粉寒天	6g (1・1/2)本
水	300cc
牛乳	350cc
砂糖	160g
フルーツミックス缶	720g (総量)

- ①粉寒天を鍋に入れ、分量の水で煮溶かし、2分位沸騰させる。
- ②砂糖を入れ、火を止め牛乳を入れ、混ぜる。
- ③器に流し入れ冷やし固める。
- ④フルーツミックス缶を③の上に飾り、缶汁も一緒に入れる。



栄養計算

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
ゆかりご飯	214kcal	3.7g	0.5g	0g
鶏もも肉カリカリ焼き	180kcal	13.4g	12.3g	0.9g
ラタトゥイユ	142kcal	2.1g	10.2g	1g
合計	536kcal	19.2g	23g	1.9g

エコポイント

☆鶏もも肉カリカリ焼き → 油は鶏から出る油で・・・

☆ラタトゥイユ

- ナス → ヘタをめくってギリギリ迄使う
- ピーマン → 種も使うよ!
- セロリ → 葉も使うよ!



環境にやさしいお店

皆さんのエコな生活を応援しています！

豊中エコショップ

環境のことを考え、ごみの減量につながる3R（リデュース・リユース・リサイクル）行動や省エネなどに積極的に取り組むお店や、環境に貢献した販売方法やサービスの提供を行っている豊中市内のお店を『豊中エコショップ』として認定しています！



豊中エコショップ
どんどん増えて
います！

たくさんの方が「豊中エコショップ」を利用することで、環境にやさしい気持ち広がります。
また、「豊中エコショップ」が増えることで環境にやさしいまちになっていきます。

- ★環境にやさしいお客様への環境にやさしいサービスのあるお店もありますよ！
- ★環境にやさしい生活・お買い物にご協力ください。

このマークが目印です



豊中エコショップ制度運営協議会

豊中エコショップ認定店一覧

平成 27 年（2015 年）6 月末現在

いかり豊中店(旭丘)	ダイエー千里中央店(新千里東町)	ピストロ・ハン(玉井町)
イズミヤ上新田店(上新田)	ダイエー曾根店(曾根東町)	ピストロ・リッパ(末広町)
イズミヤ庄内店(庄内西町)	太鼓亭豊中春日店(春日町)	ひふみキッチン(中桜塚)
おうちカフェ樹林(曾根東町)	太鼓亭豊中服部緑地店(夕日丘)	ヒロコーヒー千里セルシー店(新千里東町)
カフェ&レストラン宙(待兼山町)	チプレッソ(服部元町)	ヒロコーヒー豊中緑ヶ丘店(向丘)
カフェ nounou(ヌヌカ)(少路)	TIFAカフェサバナ(本町)	福祉のお店「なかも」(本町)
関西スーパー豊中本店(大黒町)	デイリーヤマザキ豊中駅前店(本町)	フレスコ熊野店(熊野町)
ぎょうぎ工房ひげ(熊野町)	デイリーヤマザキ豊中庄内店(庄内幸町)	ホテルアイポリー新免館(本町)
餃子の王将空港線豊中店(山ノ上町)	デリカショップ浜田(本町)	待兼タイカレー Artist ブリック(待兼山町)
餃子の王将服部店(服部豊町)	天然漁場直送回転寿司ぶっちぎり!!!(庄内西町)	マックスバリュ豊中緑丘店(緑丘)
クッチーナカサ(玉井町)	天ぷら食堂おた福豊中千里店(新千里南町)	マラサダーナッツのお店豊中駅前本店(本町)
コープ桜塚店(南桜塚)	ネットヨタニューリー北大阪 豊中店(稲津町)	まるとく市場北緑丘店(北緑丘)
コープ東豊中店(東豊中町)	ネットヨタニューリー北大阪 豊中少路店(少路)	万代豊中豊南店(豊南町東)
コープ蛭池店(蛭池中町)	ネットヨタニューリー北大阪 蛭池店(蛭池東町)	万代豊中本町店(本町)
コープミニ泉丘店(東泉丘)	ネットヨタニューリー北大阪 緑ヶ丘店(春日町)	麺やマルシヨウ(本町)
コープミニ桜の町店(桜の町)	阪急オアシス小曾根店(北条町)	野菜とつぶつぶアブサラカフェ(本町)
コープミニ城山店(城山町)	阪急オアシス千里中央店(新千里東町)	ヤマザキショップ(豊中スマイル店)
コープミニ西緑丘店(西緑丘)	阪急オアシス豊中駅前店(玉井町)	遊食遊膳館(服部南町)
神戸屋プレッドラブ豊中店(神戸町)	阪急オアシス少路店(少路)	ライフ岡町店(中桜塚)
神戸屋レストラン緑ヶ丘店(春日町)	阪急オアシス豊中店(岡上の町)	ライフ庄内店(庄内栄町)
KOHYO 阪急曾根店(曾根東町)	阪急オアシス服部西店(服部豊町)	ライフ豊中店(本町)
極上だいこんや豊中向丘店(向丘)	阪急オアシス服部緑地店(東寺内町)	ライフ服部店(服部西町)
金比羅製麺豊中北緑丘店(北緑丘)	阪急オアシス蛭ヶ池店(蛭池東町)	ライフ三国橋店(日出町)
金比羅製麺豊中千里店(新千里南町)	阪急オアシスタ日丘店(夕日丘)	樂八庄内駅前店(庄内東町)
金比羅製麺豊中大黒店(大黒町)	ピーコックストア千里中央店(新千里東町)	烈火(庄内東町)
庄内流手づくり居酒屋し正(庄内西町)	ピーコックストア千里南町プラザ店(新千里南町)	(50音順)
ダイエーグレースティ庄内店(庄内西町)	ピーコックストア新千里西町店(新千里西町)	

79 店舗

市のホームページにも情報が掲載されています

豊中エコショップ

検索

豊中エコショップ制度運営協議会
事務局：豊中市環境部減量推進課
電話：06-6858-2279

クッキングでの工夫ポイント!!



ごみ減量 PR キャラクター
リサビット

①新鮮なうちに常備菜・乾燥野菜に!

大根葉やシソの葉などすぐ使わない・使いきれないとき

- ・・・電子レンジなどでふりかけ等に

②食べられるところは捨てないで

昆布・かつお節・煮干しなどのダシガラ

- ・・・まだ栄養素が残っているので、佃煮・ふりかけ等に

野菜の皮や芯

- ・・・きれいに洗った大根・人参の皮で金平。残り野菜の芯でスープやポタージュに

③無駄なく

食材は全部使う

- ・・・野菜だけでなく、いかなどの内臓も新鮮なものであれば塩辛・焼き物、煮物にも

残ったおかずでリサイクル献立を

- ・・・ひと手間かけて違う料理に作り替えてみる

調味料の使いまわしを

- ・・・素麺つゆを煮物や和え物、炊き込みご飯の味付け、ドレッシングに
少しずつ残る調味料を上手に使い切る



キッチンでの工夫ポイント!!

①大切な水、節水を

- ・・・水はこまめに止めたり、洗い桶を使用したり、つけ置き洗いをして節水を

②火加減に気を付けよう

- ・・・炎は鍋の外に出ない程度にし、ガスは無駄のない使い方を!

③冷蔵庫は効率よく使おう

- ・・・冷蔵庫の扉の開閉・食材の詰め過ぎに注意

④食材に合った保存を

- ・・・日持ちさせるため、室温(冷暗所)・冷蔵庫・冷凍庫と食材に合った保存法

⑤ラップやアルミホイルは最低限に

⑥生ごみを減らす工夫を

- ・・・水気を絞って捨てる。堆肥や肥料などにして生ごみのリサイクルに

⑦生活排水による汚水を防ごう

- ・・・洗剤の使い過ぎに注意。食器などを洗う前に油汚れを紙等でふきとる。米のとぎ汁は植物に、天ぷらに使った油は凝固剤で固めたり、新聞紙にしみこませてごみに出す。

