

親子でわくわくエコクッキングレシピ

主催：豊中市環境部環境センター減量推進課 共催：豊中市健康福祉部保健予防課 講師：豊中地域活動栄養士会トウエイ

メニュー



- 1 団子入り豚汁
- 2 ローストチキンリメイク春巻き
- 3 カリカリサラダヨーグルトソース
- 4 きんとん巾着絞り
- 5 黒豆ご飯



※アレルギー表示義務食品 チーズ、粉チーズ、ヨーグルト、小麦粉、春巻きの皮
 ※アレルギー表示推奨品目 黒豆、豚肉、鶏肉、りんご

1. 団子入り豚汁

材料	1人分
豚肉	20g
大根	30g
人参	10g
ごぼう	10g
しめじ	15g
こんにゃく	20g
ねぎ	5g
A 〔ご飯〕	50g
小麦粉	20g
水	10ml
みそ	12g
生姜	少々
だし汁	250ml
油	少量

【作り方】

- 野菜はよく洗い、大根、人参は、皮ごとちょう切りに、ごぼうは斜めにスライスする。こんにゃくはスプーンで切りさつと茹でておく。ねぎは小口切りにする。生姜はスプーンなどで皮をこそげて細いせん切りにする。(トッピング用)
- 豚肉は適当な大きさに切り、鍋を温め油をしき豚肉、①の材料を入れ炒めてだし汁をいれ中火で炊く。
- ボールにAを入れ、かき混ぜ水を加えてスプーンでつぶしながら混ぜ込みまとめる。
※ご飯は半分程度つぶす。
- 野菜がある程度煮えたら団子を丸めて平に伸ばし鍋に入れ団子が煮えたら味噌をといて入れる。
- 器に盛りつけて、ねぎを入れる。
お好みでせん切りした生姜を入れる。

★エコポイント



団子は残りご飯を利用します。野菜は皮ごと利用します。

2. ローストチキンリメイク春巻き【作り方】

材料	1人分
ローストチキン	20g
チーズ	10g
キャベツ	20g
大葉	1/2枚
塩	少々
春巻きの皮	1枚
サニーレタス	適宜
B 〔醤油〕	小さじ1/2
酢	小さじ1/2
さとう	少々
小麦粉、水	少量
油	大さじ2/3

- キャベツと大葉は洗ってせん切りにして、塩をしておき水分が出てきたらしぼる。
- ローストチキンは、5ミリ幅に切っておく。
- 春巻きの皮にチーズ、チキン、キャベツの順にのせて巻き上げ、水溶き小麦粉をつけ閉じる。
- フライパンを温め油半量を入れ、春巻きの巻き終わりから焼く、焼き目が付いたら返して残りの油を入れ再び焼き目をつける。
- 斜め半分に切りサニーレタスを添えて盛りつける。
Bを合わせた、ぽん酢を添える。

★エコポイント



ローストチキンの残りを活用して、リメイク。
野菜は残り野菜を利用してもいいですね！



3. カリカリサラダヨーグルトソース【作り方】

材料	1人分
さつまいもの皮	20g
レタス	20g
水菜	10g
C 〔ヨーグルト〕	大さじ1
酢	小さじ1/2程度
塩コショウ	少々
さとう	少々
パルメザンチーズ	小さじ1
ガーリックパウダー	適宜
油	小さじ1/3
揚げ油	

- 厚めに切ったさつまいもの皮を5ミリ幅のせん切りにして、水にさらす。
(きんとん用のさつまいもの皮を利用します)
- 水菜はよく洗い3Cm程度に切る。
レタスは、太めのせん切りにする。
- ①の水気をふき取り、油で素揚げする。
- c)を合わせてソースを作る。
- 器にレタス、水菜を入れ、揚げたさつまいもを盛りつけソースをかける。

★エコポイント



きんとん用のさつまいもの皮を利用して、もう一品・・・！

4. きんとん巾着絞り【作り方】

材料	1人分
さつまいも	30g (正味)
りんご	20g
さとう	小さじ1



【作り方】

- さつまいもの皮は厚めにむき乱切りにして水につけて10分程度アク抜きをする。
りんごは皮付きのままちょう切りにする。
- さつまいもはひたひたに水を入れ中火で炊く。
さつまいもが煮えたらマッシャーでつぶし、さとうを入れ練り上げる。
- りんごはラップをしてレンジにかける。
- ②に③を入れ混ぜ合わせ、適量をラップで包んで絞る。

りんごはレンジを利用してエネルギー節約と時間短縮に！

★エコポイント



5. 黒豆ご飯

材料	一人分
米	1/4合
黒豆	8g
塩	0.5g
つけ汁+水	50ml程度

【作り方】

- 黒豆は洗い、豆の4倍程度の水を入れ、電子レンジ(800w)で2分程度加熱する。
 - お米は洗い、浸け汁と合わせて水加減をし黒豆、塩を入れて炊飯器で炊く。
- ※ 他方法・・・黒豆を洗い水気を拭き取り5分ほど乾煎りし炊飯器に入れ15分ほどおいて炊く。

(栄養価)

メニュー	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
1 団子入り豚汁	219	9.7	2.0	1.5
2 ローストチキンリメイク春巻き	172	8.9	9.8	1.1
3 カリカリサラダヨーグルトソース	62	1.4	2.8	0.2
4 きんとん茶巾絞り	63	0.4	0.1	0
5 黒豆ご飯	168	5.1	1.8	0.5
合計	684	25.5	16.5	3.3

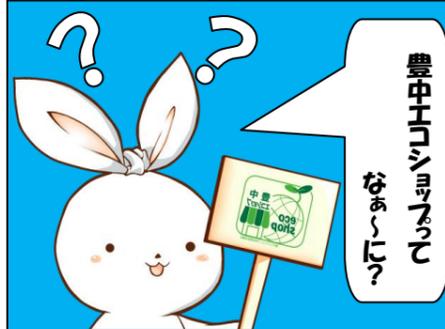
いただきます



<お知らせ>

環境にやさしいお店

豊中エコショップ



環境のことを考え、省エネや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）行動などに積極的に取り組むお店や、環境に配慮した販売方法や、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！

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が広がります。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が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。



豊中エコショップ認定店一覧 平成25年(2013年)10月末現在

53店舗

いかり豊中店(旭丘)
イズミヤ上新田店(上新田)
イズミヤ庄内店(庄内西町)
おうちカフェ樹林(曾根東町)
関西スーパー豊中南店(大黒町)
餃子の王将空港線豊中店(山ノ上町)
餃子の王将服部店(服部豊町)
クッチーナカサイ(玉井町)
コープ桜塚店(南桜塚)
コープ東豊中店(東豊中町)
コープ蛍池店(蛍池中町)
コープミニ泉丘店(東泉丘)
コープミニ桜の町店(桜の町)
コープミニ城山店(城山町)
コープミニ西緑丘店(西緑丘)
KOHYO 阪急曾根店(曾根東町)
極上だいこんや豊中向丘店(向丘)

金比羅製麺豊中北緑丘店(北緑丘)
金比羅製麺豊中千里店(新千里南町)
金比羅製麺豊中大黒店(大黒町)
庄内流手づくり居酒屋くし正(庄内西町)
ダイエーグルメシティ庄内店(庄内西町)
ダイエー千里中央店(新千里東町)
ダイエー曾根店(曾根東町)
太鼓亭豊中春日店(春日町)
太鼓亭豊中服部緑地店(夕日丘)
チブレッソ(服部元町)
TIFAカフェサパナ(本町)
天然漁場直送回転寿司ぶっちぎり!!!(庄内西町)
天ぶら食堂おた福豊中千里店(新千里南町)
阪急オアシス小曾根店(北条町)
阪急オアシス千里中央店(新千里東町)
阪急オアシス豊中駅前店(玉井町)
阪急オアシス少路店(少路)
阪急オアシス豊中店(岡上の町)

阪急オアシス服部西店(服部豊町)
阪急オアシス服部緑地店(東寺内町)
阪急オアシス蛍ヶ池店(蛍池東町)
阪九オアシスタ日丘店(夕日丘)
ヒロコーヒー千里セルシー店(新千里東町)
ヒロコーヒー豊中緑ヶ丘店(向丘)
フレスコ熊野店(熊野町)
マックスバリュ豊中緑丘店(緑丘)
まるとく市場北緑丘店(北緑丘)
万代豊中豊南店(豊南町東)
万代豊中本町店(本町)
野菜とつぶつぶアップサラカフェ(本町)
遊食遊膳笹庵(服部南町)
ライフ岡町店(中桜塚)
ライフ庄内店(庄内栄町)
ライフ豊中店(本町)
ライフ服部店(服部西町)
ライフ三国橋店(日出町)

■お買い物は計画的に！

スーパーなどで安くてお買い得な商品を見つけてしまうと、つい買いすぎてしまったりするものです。そうならないように、事前に買うものをメモっておいたり、衝動買いをしそうになったら、一度家の冷蔵庫の中身を思い起こして、無駄な買い物をしないよう気をつけましょう。計画的に食材を使うことで、お財布にもエコです！

マイバッグを持ってお買い物に行こう！！



■葉や芯は栄養豊富！？

大根やにんじんなどの根菜類は根よりも葉に、キャベツや白菜、レタスなどの葉菜類はかたくて青い外側の葉や芯にビタミンCが多く含まれています。葉や芯は少し食べにくい部分ですが、工夫次第でおいしく食べることができます。



★残りご飯活用レシピ

残りご飯も美味しくアレンジ！



★ ライスボール

材料1人分(4個分)・・・ご飯 150g、トマトピューレ 10g、塩コショウ 少々
プロセスチーズ 15g・卵 1/2個、小麦粉 大さじ1/2、パン粉 15g程度
油 適宜

<つくりかた>

- ① ご飯とトマトピューレを混ぜ合わせ、塩コショウをする。
- ② サイコロ状に切ったチーズを①で包み丸くまとめる。
- ③ ②に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に付けて油であげる。

★きんとん活用レシピ

きんとんが洋菓子に变身！



★カップケーキ

材料・6個分・・・きんとん 100g・ホットケーキミックス 100g
卵 1個 ・バター 10g ・牛乳 50ml ・レーズン 10g

<つくりかた>

- ① きんとんに溶き卵を少しずつ入れ混ぜ合わせ牛乳、溶かしバターを加えて混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックス・レーズンを加え混ぜ合わせカップに入れる。
- ③ 190度のオーブンで15分程度焼く。