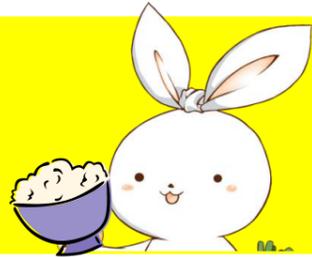


親子でわくわくエコクッキングレシピ

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デイ

メニュー

- 1 青じそご飯
- 2 エコハンバーグ
- 3 カラフル野菜蒸し焼きごま和え
- 4 玉子スープ
- 5 マンゴーとキウイのゼリー



1 【青じそご飯】

材料	1人分
米	65g
大葉	2枚
塩	0.5g

【作り方】

- ① 大葉はせん切りにして塩をしてしばらくおきしぼる。
- ② ごはんはあら熱をとり①を混ぜ込む。



☆大葉はドレッシングや和え物、天ぷらの衣などにも利用方法多彩です！

2 【エコハンバーグ】

材料	1人分
合挽きミンチ	60g
玉ねぎ	25
パン粉	5g
卵	15g
ブロッコリーの茎	5g
にんじんの皮	5g
ナツメグ&クミン	少々
コショウ	少々
塩	0.5g
油	小さじ1/3
ウスターソース	小さじ1
ケチャップ	小さじ1
(付け合せ)	
レタス	25g
プチトマト	2個

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ブロッコリーの茎や人参の皮はきざむ。(メニュー3の食材の皮使用)
- ③ レタスとプチトマトは洗い、レタスは、食べやすい大きさにちぎる。
- ④ Aの材料を混ぜよくこね、左右の手でキャッチボールするように交互に手のひらに打ちつけて空気を抜き形をととのえる。
- ⑤ 熱したフライパンに油をしき両面焼く、透明の汁が出たら出来上がり。
- ⑥ Bを合わせソースを作り、ハンバーグにかける。



☆ハンバーグは残り野菜を刻んで利用すると良いでしょう！
☆ブロッコリーの軸や人参の皮はきんぴらや天ぷら、

3 【カラフル野菜蒸し焼きごま和え】

材料	1人分
赤パプリカ	15g
黄パプリカ	15g
ブロッコリー	15g
人参	10g
なす	25g
しょうゆ	小さじ2/3
塩	少々
ごま油	小さじ1/4
炒りごま	小さじ1/2
パプリカのたね	
水(さし水)	50ml

【作り方】

- ① パプリカは、たねをはずし、1センチ幅に切る。たねはフライパンで炒り、ミルなどで細かく砕く。
- ② 人参は、皮をむき短冊に切る。
- ③ 茄子は、厚めに切る。(ヘタは上手に取りましょう)
- ④ ブロッコリーは小房に分け洗い、茎は、ハンバーグに使う。
- ⑤ フライパンを熱してごま油をしき野菜と水をいれ、中火にし蒸気が上がって2分程度蒸し焼きする。
- ⑥ 調味料、ごま、①のたねを入れてフライパンの中で和える。



※アレルギー表示義務食品 卵、小麦
※アレルギー表示推奨食品 牛肉、豚肉、キウイフルーツ

☆ピーマンの種と発芽に必要な白いワタは栄養が豊富です！
☆パプリカの種をごま代わりに使ってみました！

※ごまは、使う前に炒ると風味がいいですよ！

4 【玉子スープ】

材料	1人分
ベーコン	4g
玉ねぎ	25g
卵	1/4個
三つ葉	2g
塩	小さじ1/5
※ 玉ねぎの皮の煮出し汁	150ml

【作り方】

- ※よく洗った玉ねぎの皮を煮だし、色が出たら皮を取り出す。目安は皮2個分と水1リットル程度。
- ① ベーコンは1センチ幅に切り、玉ねぎはスライスする。
 - ② 三つ葉の茎は2センチ程度に切る。
 - ③ ※の煮出し汁にベーコンと玉ねぎを入れ煮る。
 - ④ 塩を入れ調味し、卵をといて回し入れる。
 - ⑤ おろし際に三つ葉を入れる。



☆玉ねぎの皮はポリフェノールなどの成分を含んでいます。煮出してスープやソースなどに。
☆三つ葉は再生栽培してみましょう。

5 【マンゴーとキウイのゼリー】

材料	5個分
マンゴー缶詰	100g
キウイフルーツ	50g(1/2個程度)
アガー	5g
さとう	25g
※ 缶詰のシロップ	合わせて 300ml
水	

※缶のサイズにもよりますがシロップ90ml使用

【作り方】

- ① キウイは皮をむきいちょう切りにする。
- ② マンゴーは、サイコロ状に切る。
- ③ アガーと砂糖は合わせておく。
- ④ 鍋に水とシロップをいれ③をかき混ぜながら入れる。
- ⑤ 中火にかけ沸騰して1分ほどかき混ぜ火を止める。
- ⑥ 粗熱が取れたら容器に流し入れ、①②をいれ冷蔵庫で冷やす。



☆缶詰のシロップは捨てるに利用しましょう！

(栄養価)

メニュー	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	カルシウム(m)	塩分(g)
①青じそご飯	240	4.1	0.6	8	0.4
②エコハンバーグ	209	14.3	11.7	26	1.4
③カラフル野菜蒸し焼きごま和え	45	1.9	2.0	41	0.6
④玉子スープ	48	2.6	3.1	15	1.2
⑤マンゴーとキウイのゼリー	60	1.5	0	13	0
合計	602	24.4	17.4	103	3.6

いただきます



<お知らせ>

豊中エコショップ

どんどん
増えます!



豊中エコショップ
なまじい?

環境の事を考え、省エネやごみの減量につながる3R 行動 (リデュース・リユース・リサイクル) など、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を、消費者に提供す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!



このマークが目印です。

皆さんが「豊中エコショップ」を利用することは環境にやさしい行動になり、「豊中エコショップ」が増えていくことでさらに環境への負荷が低減されます。

- ★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。

豊中エコショップを利用のよさを
お伝えします



豊中エコショップ認定店一覧

平成 25 年(2013 年)7 月末現在

関西スーパー豊中南店(大黒町)	チプレッソ(服部元町)	阪急オアシスタ日丘店(夕日丘)
KOHYO 阪急曽根店(曽根東町)	天ぶら食堂おた福豊中千里店(新千里南町)	ヒロコーヒー千里セルシー店(新千里東町)
極上だいこんや豊中向丘店(向丘)	阪急オアシス小曽根店(北条町)	ヒロコーヒー豊中緑ヶ丘店(向丘)
金比羅製麺豊中北緑丘店(北緑丘)	阪急オアシス千里中央店(新千里東町)	フレスコ熊野店(熊野町)
金比羅製麺豊中大黒店(大黒町)	阪急オアシス豊中駅前店(玉井町)	マックスパリュ豊中緑丘店(緑丘)
ダイエーグルメシティ庄内店(庄内西町)	阪急オアシス少路店(少路)	野菜とつぶつぶアブサラカフェ(本町)
ダイエー千里中央店(新千里東町)	阪急オアシス豊中店(岡上の町)	ライフ岡町店(中桜塚)
ダイエー曽根店(曽根東町)	阪急オアシス服部西店(服部豊町)	ライフ庄内店(庄内栄町)
太鼓亭豊中春日店(春日町)	阪急オアシス服部緑地店(東寺内町)	ライフ豊中店(本町)
太鼓亭豊中服部緑地店(夕日丘)	阪急オアシス蜷ヶ池店(蜷池東町)	ライフ服部店(服部西町)
		ライフ三国橋店(日出町)

豊中エコショップ制度運営協議会 (事務局): 豊中市 環境部 環境センター 減量推進課

<おまけのエコポイント>

■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!



捨てる前にひと工夫、おうちでもエコクッキングに取り組んでね!

ごみ減量 PR キャラクター
"リサビット"



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することができます。

★野菜使い切り活用レシピ

大葉

★せん切りして塩をした大葉を活用!

その1・ドレッシングにアレンジ!

★大葉6枚程度、酢大さじ2、オリーブ油大さじ1、砂糖小さじ1、塩は適宜

その2 和風ジェノベーゼソース お肉やパスタ、パンなどに・・・!

お試し量・・・ ★大葉8枚分、オリーブ油大さじ3、くるみ15g にんにく1/2かけ、塩、適宜、お好みでパルメザンチーズ、・・・ 材料をすり鉢又はフードミルにかける。
★ このソースに酢を加えるとドレッシングで2度おいしい・・・!

大葉の保存方法・・・ 空き瓶に茎が浸かる程度に水をいれ冷蔵庫保存で長持ちします。

フロッコリーの茎

その1 きんぴら

フロッコリー茎、人参の皮あわせて100gの場合
しょうゆ小さじ1、みりん小さじ1、ごま油小さじ1/2、かつおぶし適宜

その2 かき揚げに

フロッコリー茎、なすの皮、玉ねぎなど家にある野菜で・・・!

オーバーじゃないけど
とっても美味しいよ!

