

平成 24 年 (2012 年) 7 月 25 日 (水) 開催

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：豊中市地域活動栄養士会トウダイ

鶏むね肉と野菜の蒸し焼き風味ソースかけ

鶏むね肉は、安価でお財布にもエコ！

【材料】(1人分)

鶏むね肉	100g	ピーマン (1/2)	15g
コショウ	少々	じゃが芋 (小)	50g
白ワイン	5g	レモン汁	10g
サラダ油	3g	醤油	10g
エリンギ	20g	砂糖	2g
人参	20g	(酢)・カレー粉	少々

裏面にアレンジソースのレシピがあるよ！
今度おうちで作るときの参考にしな！

【作り方】

- ① 鶏むね肉に、コショウ・白ワイン・サラダ油をもみ込む
- ② エリンギは大きいものは半分、小さいのはそのまま。人参は、1cm 弱の輪切り、ピーマンは4つ割り、じゃが芋 (小) は、2つ割りにし、レンジで4分程度加熱しておく。
- ③ 冷たいフライパンに鶏むね肉を置いて蓋をして弱火強で 15 分位、返して空いた所に野菜を入れて5分位焼く。
- ④ 材料を取り出した後のフライパンに A を加え、軽く沸騰させる。
- ⑤ 皿に盛り、ソースをかける。

出しをとった後の煮干しは、佃煮にしよう！

キャベツの芯は、ピクルスにして食べちゃおう！

キャベツとみょうがの味噌汁

【材料】(1人分)

キャベツ	40g
みょうが	5g
出し汁	160g
(煮干し)	2g
味噌	10g

【作り方】

- ① 煮干しで出し汁をとる
- ② 出し汁を沸かし、キャベツを入れ、味噌をとかし、みょうがを散らす

煮干しの佃煮

これがエコ！

【材料】

出しをとった後の煮干し

【作り方】

頭・骨を取る。水・酒・醤油・みりん、各同量入れて水気がなくなるまで炊く。

ご飯

【材料】(1人分)

米 70g

マセドアンサラダ

【材料】(1人分)

胡瓜	30g	マヨネーズ	7g
トマト	30g	プレーンヨーグルト	7g
アボカド	20g	粒マスタード	2g
玉ねぎ	10g	塩・コショウ	0.3g

【作り方】

- ① 胡瓜は 1cm 弱のさいの目切り、トマトは皮を湯剥きして 1cm 弱のさいの目切り、アボカドは周りに包丁目を入れてくりとまわして半分に割り、種を取り皮を剥いて 1cm のさいの目に切る。玉ねぎは薄くスライスして、水にさらす。胡瓜は軽く塩をする。
- ② A でソースを作り①を和える。

西瓜の皮の白い部分は、即席漬けにするよ！

西瓜ゼリー

【材料】(1人分)

粉寒天	0.5g
ゼラチン	1.5g
砂糖	15g
西瓜	20g (廃棄込 35g)
レモン汁	2g
水 (ゼラチン用)	8g
水	50g

【作り方】

- ① ゼラチンは定量の水でふやかしておく
- ② 西瓜は種を除き、小さい角切りにする
- ③ 粉寒天に水を加え、混ぜながら沸騰させ、寒天が溶けてから砂糖を 2~3 回に分けて入れる
- ④ ③の火を止めてから、①のゼラチンとレモン汁を入れ、型に流込み、②の西瓜を散らし、冷やし固める

キャベツの芯でピクルス

これがエコ！

【材料】

キャベツの芯	
水	50g
酢	150g
砂糖	20g (大さじ約 2)
塩	5g (小さじ 1)
赤唐辛子	適宜
ローリエ	適宜

【作り方】

キャベツの芯はさっと湯を通す。水・酢・砂糖・塩・(赤唐辛子)・(ローリエ)を沸騰させ、冷めてから漬け込む。

残り野菜には、なんでも使用できるよ！それに繰り返し使えるので、冷蔵庫で保存して、いつでも使えるようにしましょう！

西瓜の即席漬け

これがエコ！

【材料】

西瓜の皮 (青い部分を除く)

【作り方】

皮の青い部分を除く。食べやすい大きさに切り、2%位の塩を振りかけ、しばらく置く。水気を切って食べる。

レモン (国産の場合) の皮も入れるとおいしいよ！食べきれずに残った場合は、刻んで冷凍保存しよう！

栄養計算

エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	食塩相当量
ご飯				
249kcal	4g	1g	4mg	0g
鶏むね肉と野菜の蒸し焼き風味ソースかけ				
296kcal	22g	15g	23mg	1.6g
マセドアンサラダ				
109kcal	2g	10g	26mg	0.5g
キャベツとみょうがの味噌汁				
33kcal	2g	1g	32mg	0.8g
総計				
687kcal	30g	27g	85mg	2.9g

★鶏むね肉と野菜の蒸し焼きソースかけ★
～ソースアレンジ編～ (1人分)

その1 レモンソース

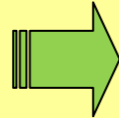
今日作ったソースからカレー粉を除くとレモンソースになります！

その2 たらこソース

たらこ 1/4腹
マヨネーズ 大さじ1

その3 和風ソース

水 10cc
醤油 7cc
酒 7cc
(酢) (お好みで)

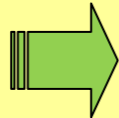


具を取り出したフライパン
で弱火にかけてね！



その4 テミグラ風ソース

ウスターソース 10cc
赤ワイン 10cc
ケチャップ 10cc



こっちのソースも具を
取り出したフライパン
で弱火にかけよう！

