

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. かぼちゃコロッケ
 - 2. 冬瓜の吉野汁
 - 3. 酢の物
 - 4. フルーツ寒天
 - 5. ご飯
 - 6. ピーマン佃煮風



1) かぼちゃコロッケ

材料	1人分
かぼちゃ	80g
豚ミンチ(赤身)	50g
玉ねぎ	30g
小麦粉	8g
卵	8g
パン粉	15g
揚げ油	適宜
レタス	20g
トマト	30g
ケチャップ	小さじ1
ウスターソース	小さじ1

かぼちゃのワタを捨てないで!

《作り方》

- ①かぼちゃは、大きいまま電子レンジにかけ、少し柔らかくなったら、種とワタを取り、適当な大きさに切り柔らかくなるまでレンジにかけます。熱いうちにつぶす。
- ②玉ねぎは、みじん切りにし、豚ミンチとよく炒め、軽く塩コショウし、冷ます。
- ③②と①を混ぜ、1人2ケずつになるように、形作る。
- ④③に小麦粉・卵(サラダ油少々加える)・パン粉をつけ、180℃の油でカラリと揚げる。(講師調理台でまとめて揚げます。)
- ⑤レタス・トマトは、食べやすく切り、皿に盛る。
- ⑥ケチャップとウスターソースを混ぜ、コロッケに添える。

2) 冬瓜の吉野汁

材料	1人分
冬瓜	40g
干しえび	2g
干し椎茸	0.5g
出し汁	160cc
酒	小さじ1/2弱
塩	0.6g
薄口醤油	小さじ1/3
片栗粉	3g

《作り方》

- ①干しえび・干しいたけは水でもどしておく。
- ②冬瓜は、皮をむき、一口大に切る。
- ③出し汁と①の戻し汁を合わせ、①・②を入れ沸かし、調味し、片栗粉でとろみをつけて、椀に盛る。

出し汁(今回は講師がまとめて作ります)

水 1,000cc に対し 昆布 20g
削り節 30g 程度。

※好みで材料は加減してください。

※時間のある時は昆布を前夜からつけておくとおいしい出し汁ができます。



3) 酢の物

材料	1人分
胡瓜	40g
カットわかめ(鳴門)	1g
ちりめんじゃこ	5g
ホールコーン	15g
酢	8cc
砂糖	2g
塩	少々

《作り方》

- ①わかめは、戻しておく。
- ②胡瓜は輪切りにし、軽く塩をして、しぼっておく。
- ③ちりめんじゃこは、酢洗い(水に酢を少々いれる)し、水気をきっておく。
- ④調味料を合わせ、①②③とホールコーンを和える。



4) フルーツ寒天

材料	1人分
粉寒天	0.5g
水(缶汁含む)	50cc
すいか	15g
メロン	15g
黄桃缶	10g
砂糖	8g

《作り方》

- ①分量の寒天と水を鍋に入れ火にかけ、かき混ぜながら煮溶かす。
- ②沸騰したら、ふきこぼれないように火加減して1~2分煮る。
- ③火を止め砂糖を入れる。
- ④すいか・メロン・黄桃缶を小さく切っておく。
- ⑤型に流した寒天に④を入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥適宜切り分け、器に盛る。



5) ご飯

材料	1人分
米	60g

《作り方》①米は洗って水加減して炊く。

6) ピーマン佃煮風(講師が調理) (残り物を利用して)

材料	1人分
ピーマン	30g
かぼちゃのワタ	20g
出し汁昆布	適宜
出し汁かつお	
砂糖	適量
濃口醤油	
酒	
みりん	

食材を上手に使い切ろう!!



《作り方》

- ①ピーマンは細切りにする。
- ②出し汁に使った昆布・かつおも細切りにする。
- ③鍋に①②・かぼちゃワタの細切りを入れ、出し汁と調味料で味をみながら佃煮風に炊き上げる。

かぼちゃのワタ
ピーマンの中身
出し汁の昆布・かつお
を使います



調味料は、味をみながら

〔栄養価〕

メニュー	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
ご飯	214kcal	3.7g	0.5g	3mg	0g
かぼちゃコロッケ	425kcal	15.1g	22.7g	41.4mg	0.7g
冬瓜の吉野汁	28kcal	1.9g	0.1g	155.4mg	1.2g
酢の物	41kcal	3g	0.3g	45.2mg	1.1g
フルーツ寒天	51kcal	0.3g	0g	1.9mg	0g
計	759kcal	24g	23.6g	246.9mg	3g

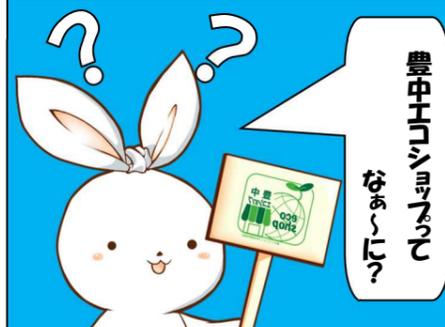
※アレルギー表示義務食品 卵、小麦、えび

※アレルギー表示推奨食品 黄桃、豚肉、醤油(大豆含む)、ウスターソース(りんご含む)

<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26年(2014年)6月末現在

60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)
神戸屋ブレッドラブ豊中店(神戸町)
神戸屋レストラン緑ヶ丘店(春日町)
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)
チプレッソ(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)
天ぷら食堂おた福豊中千里店(新千里南町)
ネットヨタニューリー北大阪 豊中店(稲津町)
ネットヨタニューリー北大阪 豊中少路店(少路)
ネットヨタニューリー北大阪 蛍池店(蛍池東町)
ネットヨタニューリー北大阪 緑ヶ丘店(春日町)
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)
阪急オアシスタ日丘店(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)
麺やマルショウ(本町)
野菜とつぶつぶアブサラカフェ(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)

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!!



今回使う野菜の特徴だよ!

■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。

かぼちゃ

カットしていなければ、長期保存可能です。

選び方 ヘタは、枯れ、まわりがくぼんでいるもの。皮につやがあり、かたく、重みのあるもの。

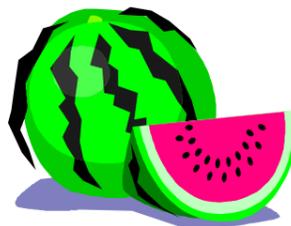


とうがん

冬瓜と書きますが、旬は夏です。95%が水分で低カロリーです。

利尿作用のあるカリウムを多く含みます。体を冷やす働きがあるので、夏のメニュー向きです。

選び方 果肉が厚くてみずみずしいもの。持ってみてずっしりとした重みのあるもの。



すいか

90%以上が水分で、利尿作用、体を冷やす働きがあります。食べきれないときは、一口サイズに切って、砂糖をかけ冷凍します。スムージーやシャーベットにして食べると美味しいです。

選び方 切り口がみずみずしく種が黒いもの。