

平成 28 年 7 月 27 日 (水) 8 月 3 日 (水)

# 親子でわくわくエコクッキング

主催：豊中市環境部減量推進課 共催：健康福祉部健康増進課 講師：SMILE 編集部



## 本日のメニュー

1. 平成 27 年度豊中エコレシピコンテスト  
グランプリ受賞レシピ エコパエリア
2. お手軽乾物サラダ



## エコなポイント

- ☆炊飯器は使わずフライパン 1 つで時短クッキング!
- ☆お米は洗わずそのまま使う (節水)
- ☆野菜は皮ごと使う (ごみの削減)
- ☆冷蔵庫にあるものを使う (買い物に行かない)
- ☆調理の合間にもう 1 品
- ☆残りがちな乾物をお手軽サラダに
- ☆缶詰等の汁も活用
- ☆旬の野菜をおいしく活用

## <エコパエリア>

【材料】(4 人前)

材料名	量	材料名	量
米	2 合(300 g)	ミニトマト	3 個(1/2 カット)
玉ねぎ	半玉(あらみじん切り)	にんにく	1 かけ(みじん切り)
にんじん	1/2 本(拍子木切り)	オリーブオイル	大さじ 2 強
ピーマン	2 個(輪切り)	お湯	適量
ウィンナー	4 本(半分に斜め切り)	固形コンソメ	2 個(10.6 g)
あさり水煮缶	1 缶(約 130 g)	ターメリック※	小さじ 1 程度
ツナ缶	1 缶(約 70 g)	パセリ・バジルなど	少々(お好みで)

※ターメリックはカレー粉やパプリコパウダーでも良い

【作り方】

### ① スープづくり

- ・計量カップにあさりの水煮缶の汁を取り分けて入れ、合せて 450ml になるようにお湯を加える。
  - ・コンソメ、ツナ缶の油 (サラダのツナ缶の分も)、サラダのミックスビーンズの汁、ターメリックを加えてスープを作る。
- ※缶詰はフタで中身を押さえながら汁を出すと簡単。

### ② 炒める 1

- ・ウィンナーを半分に斜めに切る。
- ・フライパンにオリーブオイル少々を入れ、水煮缶のあさりとウィンナーを強火でさっと炒め、取り出す。

### ③ 炒める2

- にんにくをみじん切りに、玉ねぎをあらみじん切りにきざむ。
- ②で使用した同じフライパンに残りのオリーブオイル(大さじ 2)を入れ、にんにくを香りが出るまで弱火で炒める。
- 香りが出たら中火にし、米(洗わない)、玉ねぎを加え、米が透明になるまで炒める。

### ④ 炊く

- にんじんを拍子木切りにし、ピーマンを輪切りにする。
- 米が透明になったところに①のスープを加え強火にし、時々かき混ぜる。
- スープが沸騰したら、弱火にし、お米と具材を平らにならしてにんじん・ピーマンを並べ、フタをして15分~20分程炊く。

### ⑤ 蒸らす

- ②のウィンナー、あさりをフライパンに戻し、ツナを入れてフタをし、火を止めて10分程蒸らす。  
※米の炊き具合を見て硬ければ、お湯を少量加えて弱火で10分程加熱してもOK。

### ⑥ 仕上げ

- 最後に、フタを取ってプチトマト、お好みでパセリを散らせば出来上がり。  
※お好みで、仕上げに強火でおこげを作っても◎。

☆材料を切るのは調理の合間に段取りよくすると、とても時短になります！

#### 「パエリア」 その他のおすすめ

具材をブロッコリー、アスパラ、鶏肉などに変えてもOK！  
スープを和風だしにして、大根やごぼうで和風パエリアも美味しいよ！

ピーマンについて パエリアに入れると、食べにくかったため、今回は種とワタを取って使用しましたが、種とワタの部分を細かく刻めば、きんぴらや野菜炒め、カレー等では気にならず、食べることが出来ます。種やワタは栄養豊富なので、ぜひお試しください！！



## お手軽乾物サラダ>

【材料】(4人前)

材料名	量
切り干し大根	30g
乾燥ひじき	10g
ミックスビーンズ	1袋(165g)
ツナ缶	1缶(70g)
トマト	1個
オクラ	4本

#### 調味料

ポン酢  
マヨネーズ  
塩・コショウ

} 適量

#### 【作り方】

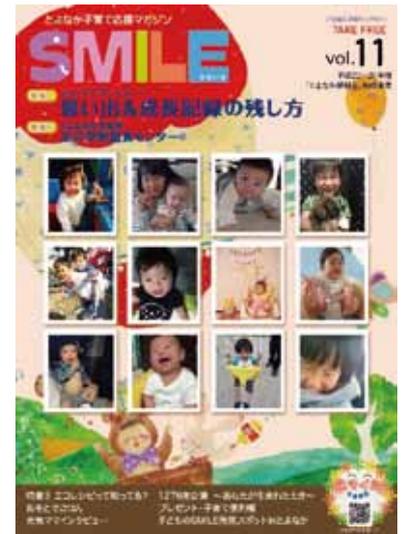
- ①切り干し大根、乾燥ひじきを水で戻す。(パエリアの調理の前に水につける)
- ②戻した切り干し大根とひじきの水を切り、ミックスビーンズとツナを合わせる。
- ③マヨネーズとポン酢と塩コショウで味を調える。
- ④家にある季節の野菜を添える。今回はトマトとオクラ。

## ★とよなか子育て応援マガジン「SMILE」とは？

2010年春に転勤族も多い豊中のママに役立つ情報誌を作りたい！と現役のママ達が集まり、「豊中市市民公益活動推進助成金交付事業」（現在の「とよなか夢基金」）に協力いただいて、実際に自分たちがどのような情報を必要としているのかという目線で記事を考え、制作し始めました。

2011年3月に記念なる第1号を4,000部発行。

以降年2回のペースで発行しており（3月、9月）、現在は10,000部を発行するまでになりました。次号2016年9月1日に12号「特集 本に出逢える場所」を発行予定です。



情報誌の発行の他に、読者との交流の場として「SMILE cafe」と題したイベントを開催してきました。

- ☆ビーズネックレス作り
- ☆子ども集まれ、いっぱい遊ぼう「あそびの広場」
- ☆ママだって、子連れで歌っちゃおう「Funky Mama」
- ☆親子で楽しむ「SMILE フェスタ」
- ☆あなたが生まれたとき
- ☆おさがり交換しましよの会

メンバーは皆、子連れです。

子連れでミーティングを行い、取材に行ったり、記事を書いたり…

自分の生活を大切にしながら、できるメンバーができることをするというスタンスで活動しています。

編集部員は随時募集していますので、興味のあるかたはご連絡くださいね。

〒560-0021 大阪府豊中市本町 1-1-1 豊中市民活動情報サロン気付 SMILE 編集部

《E-mail》

smiletoyonaka@hotmail.co.jp

《HP》

<http://smiletoyonaka.jimdo.com/>

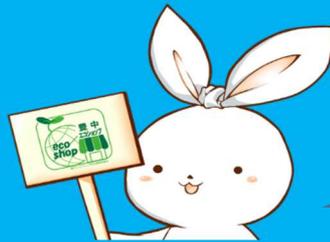


環境にやさしいお店

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



豊中エコショップ  
なま〜じつ

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。

このマークが目印です

★環境にやさしい生活・  
お買い物にご協力をお願いします！！



## 豊中エコショップ認定店一覧 平成28年（2016年）6月末現在

- |                              |                           |                                  |
|------------------------------|---------------------------|----------------------------------|
| いかり豊中店(旭丘)                   | 太鼓亭豊中春日店(春日町)             | ビストロ・ハシ(玉井町)                     |
| イズミヤ上新田店(上新田)                | 太鼓亭豊中服部緑地店(夕日丘)           | ビストロ・リップ(末広町)                    |
| イズミヤ庄内店(庄内西町)                | だし蔵だし茶漬けせんちゅうパル店(新千里東町)   | ヒロコーヒー千里セルシー店(新千里東町)             |
| いち凜(中桜塚)                     | だし蔵すき焼きせんちゅうパル店(新千里東町)    | ヒロコーヒー豊中緑ヶ丘店(向丘)                 |
| おうちカフェ樹林(曾根東町)               | チブレッソ(服部元町)               | ピーコックストア千里中央店(新千里東町)             |
| おかまちコミュニティカフェ Kitto きつと(中桜塚) | 千本自動車(服部寿町)               | ピーコックストア千里南町プラザ店(新千里南町)          |
| カフェ&レストラン宙(待兼山町)             | 津の国屋(柴原町)                 | ピーコックストア新千里西町店(新千里西町)            |
| カフェ nounou(少路)               | 津の国屋曾根店(曾根東町)             | ひふみキッチン(中桜塚)                     |
| かふえまの間(南桜塚)                  | TIFAカフェサパナ(本町)            | フレスコ熊野店(熊野町)                     |
| 関西スーパー豊中南店(大黒町)              | 天然漁場直送回転寿司ぶっちぎり!!! (庄内西町) | 福祉の店「なかま」(本町)                    |
| ぎょうざ工房ひげ(熊野町)                | 天ぷら食堂おた福豊中千里店(新千里南町)      | ホテルアイボリー新免館(本町)                  |
| 餃子の王将空港線豊中店(山ノ上町)            | デイリーヤマザキ豊中駅前店(本町)         | マックスバリュ豊中緑丘店(緑丘)                 |
| 餃子の王将服部店(服部豊町)               | デイリーヤマザキ豊中庄内店(庄内幸町)       | マラサダドーナツのお店豊中駅前本店(本町)            |
| クッチーナカサイ(玉井町)                | デリカショップ浜田(本町)             | まるとく市場北緑丘店(北緑丘)                  |
| コープ桜塚店(南桜塚)                  | ドコモショップ豊中店(本町)            | 万代豊中豊南店(豊南町東)                    |
| コープ東豊中店(東豊中町)                | ドコモショップ服部店(服部本町)          | 万代豊中本町店(本町)                      |
| コープ蛍池店(蛍池中町)                 | ドコモショップイオンタウン豊中緑丘店(緑丘)    | 待兼タイカレー Artist プリック(待兼山町)        |
| コープミニ泉丘店(東泉丘)                | ドコモショップ庄内駅前店(庄内東町)        | 麺やマルショウ(本町)                      |
| コープミニ桜の町店(桜の町)               | ドコモショップ千里中央店(新千里東町)       | 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)                | ネットヨタニューリー北大阪豊中店(稲津町)     | ヤマザキショップ豊中スマイル店(中桜塚)             |
| コープミニ西緑丘店(西緑丘)               | ネットヨタニューリー北大阪豊中少路店(少路)    | やきとり&だいにんぐ MALIBU 服部店(服部豊町)      |
| 神戸屋ブレッドラブ豊中店(神州町)            | ネットヨタニューリー北大阪蛍池店(蛍池東町)    | やきとり・串焼き MALIBU 曾根店(曾根西町)        |
| 神戸屋レストラン緑ヶ丘店(春日町)            | ネットヨタニューリー北大阪緑ヶ丘店(春日町)    | 遊食遊膳笹庵(服部南町)                     |
| KOHYO 阪急曾根店(曾根東町)            | ハニー・ビー ジョブ(本町)            | ライフ岡町店(中桜塚)                      |
| 極上だいこんや豊中向丘店(向丘)             | 阪急オアシス小曾根店(北条町)           | ライフ庄内店(庄内栄町)                     |
| 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)        | ライフ豊中店(本町)                       |
| 金比羅製麺豊中千里店(新千里南町)            | 阪急オアシス豊中駅前店(玉井町)          | ライフ服部店(服部西町)                     |
| 金比羅製麺豊中大黒店(大黒町)              | 阪急オアシス少路店(少路)             | ライフ三国橋店(日出町)                     |
| 庄内流手づくり居酒屋くし正(庄内西町)          | 阪急オアシス豊中店(岡上の町)           | 樂八庄内駅前店(庄内東町)                    |
| ダイエーグルメシティ庄内店(庄内西町)          | 阪急オアシス服部西店(服部豊町)          | Le Boulanger YOSHIHIRO IKEDA(本町) |
| ダイエー千里中央店(新千里東町)             | 阪急オアシス服部緑地店(東寺内町)         | 烈火(庄内東町)                         |
| ダイエー豊中駅前店(本町)                | 阪急オアシス蛍ヶ池店(蛍池東町)          | 和田酒店(本町)                         |
| ダイエー曾根店(曾根東町)                | 阪急オアシスタ日丘店(夕日丘)           | (50音順)                           |
| 第2工房「羅針盤」(原田元町)              | 炭火焼鳥 Paddy Coust(本町)      |                                  |

100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