

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

※エネルギー、塩分は1人分の値です。

【鮭の幽庵焼き】

《材料（2人分）》

鮭（80g） 2切れ
 柚の薄輪切り 1～2枚

エネルギー
135kcal

塩分
1.4g

調味液	a しょうゆ	大さじ 1
	a みりん	大さじ 1
	a 酒	大さじ 1

《作り方》

- ① 鮭は、調味液 a に 15 分程漬ける。
- ② ①の汁気をさっとふき、グリルで焼く。漬け汁はとろっとなるまで煮詰め焼きあがった鮭に塗る。
- ③ 器に③の鮭を盛り、手前にかぶを添える。

【かぶの柚風味】

《材料（2人分）》

かぶ 100g
 にんじん 7g
 塩 小さじ 1/3

エネルギー
12kcal

塩分
0.4g

調味液	a 柚果汁+酢	大さじ 1/3
	a しょうゆ	小さじ 1/2
	柚果皮（千切り）	適量

《作り方》

- ① かぶは、葉と根に分け、葉は、2cm 長さに切り、さっとゆがく。分量の 1/3 量の塩でもみ、絞る。根は、2 mm 程の輪切りの薄切りにする。かぶの大きさをみて、半月・いちょうに切る。
- ② ①をボールに入れ、残り 2/3 量の塩をふり入れ、重石をのせ、1 時間おく。
- ③ ②をさっと洗い、絞り、調味液 a を合わせて、回し入れ、柚の皮を加え和える。
- ④ ごく細かい千切りにしたにんじんを飾ってもよい。

【エコきんぴら】

エコきんぴらで皮もおいしく食べよう！



《材料》

残った野菜の皮 (かぶ、にんじん、大根など)	100g	唐辛子	適量
ごま油	小さじ 1	さとう	小さじ 1 (野菜重量の4%)
		しょうゆ	大さじ 1/2 弱 (野菜重量の8%)

《作り方》

- ① 野菜の皮はよく洗い千切り、唐辛子は小口切りにする。
- ② フライパンにごま油と唐辛子を入れ熱し、野菜の皮を入れ炒め、フタをする（1分）。
- ③ さとう、しょうゆで調味し、器に盛る。

【ふろふき大根】

《材料（2人分）》

大根 200g
昆布 10cm 角

エネルギー	塩分
67kcal	0.5g
a 砂糖	大さじ 1
a みりん	大さじ 1
a みそ	大さじ 1
a 柚子皮（千切り）	適量

《作り方》

- ① 大根は 3~4cm 厚さの輪切りにし、皮を厚めにむき、鍋に米のとぎ汁を入れ大根を加え、沸騰したら弱火で大根の色が透き通るまで下茹でし、さっと水で洗う。
- ② 鍋に昆布・①の大根を入れ、水をひたひたに加え、火にかけ蓋をして、大根に竹串がすーっと通るまで、ことこと煮る。
- ③ たれを作る。小鍋に a の調味料を入れ、弱火にかけ、木じゃくしでたれがとろとなり、照りがでるまで練り上げる。
- ④ ②の大根を器に盛り、③のたれをかける。柚の果皮の千切りを飾ってもよい。

【茶わんむし】

《材料（2人分）》

卵 1 個
だし 約 170ml
塩 ひとつまみ (1g)
しょうゆ 小さじ 1/3 弱
鶏ささ身肉 30g
金時にんじん 60g

エネルギー	塩分
61kcal	0.8g
a 酒	小さじ 1/3
a しょうゆ	小さじ 1/3 弱
生椎茸	1 枚
ゆりね	6 片
(ぎんなんで代用可)	2 個)
金時にんじん	60g
絹さや	12 枚

《作り方》

- ① 鶏ささ身肉は、薄くそぎ切りし、a で下味をつける。
- ② 生椎茸はそぎ切りし、ゆりねはほぐす。金時にんじんは梅型に抜く。絹さやは、2cm 長さに切る。
- ③ 卵を溶きほぐし、塩・しょうゆで調味し、だしを加え、混ぜ。漉し器を通す。
- ④ 茶わん蒸し用の器に、①・②を入れ、③の卵液を注ぎ入れる。
- ⑤ 蒸気の上まっている蒸し器に④を入れ、中火で表面の卵液が白くなるまで 3~4 分蒸し、弱火にして 15 分程蒸す。(この時、蒸し器の蓋を少しずらす。)
- ⑥ 八分どおり蒸したところで、絹さやをのせ、蒸し上げる。蒸し器の蓋を開け、具の下から竹串を刺し、竹串に何もつかずに、澄んだ汁が表面に見えたら蒸し上がり。
- ⑦ ⑥を取り出し、受け皿にのせ、スプーンを添える。

【 ご飯 】

《材料（2人分）》

米 140g
水 180ml

エネルギー
254kcal



食材の茹でる順番を工夫して、エコにつなげよう！

【春菊・りんごの白和え】

《材料（2人分）》

春菊	100g
しめじ	1/3 パック
にんじん	14g
りんご	1/18 個
絹ごし豆腐	1/6 丁

エネルギー

77kcal

塩分

0.8g

調味液	a だし	大さじ 1
	a 砂糖	小さじ 1/3
	a 薄口しょうゆ	小さじ 1 弱
	a 練りごま	小さじ 1

《作り方》

- ① 春菊は、茹で、水に取り、水気を絞り、3cm 長さに切る。
- ② しめじは、石づきを除き、さばき、薄口しょうゆ・酒を加えただしでさっと煮る。
- ③ にんじんは、千切りにし、さっと茹でる。
- ④ りんごは、2 mm厚さの小さいちょう切りにする。
- ⑤ 絹ごし豆腐は、熱湯に通し、布巾に包み、絞る。
- ⑥ すり鉢に⑤の豆腐・a を合わせ、すりこぎで混ぜる。
- ⑦ ①・②・③・④を⑥で和え、器に形良く盛る。

【りんごゼリー】

《材料（2人分）》

粉ゼラチン	5g
水	大さじ 2
水	1/2 カップ
りんごジュース	3/4 カップ

エネルギー

48kcal

りんご	60g
レモン果汁	小さじ 1/2
ミント葉	適量

《作り方》

- ① 鍋にゼラチンを入れ、分量の水で、しとらせておく。
- ② りんごは、5 mm厚さのいちょうに切る。
- ③ ①の鍋に水を入れ火にかけ、煮溶かし、冷まし、りんごジュースをゆっくり注ぎ入れ、レモン果汁を加え、氷水にあてて、静かに混ぜ、とろみが出たら、器に流しりんごを加え、冷蔵庫で冷まし固める。
- ④ ③を皿に乗せ、ミントを飾る。