

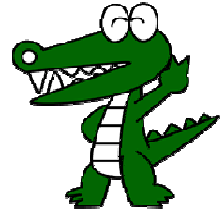
平成28年度 エコクッキング講座

主催：豊中市環境部減量推進課

講師：豊中地域栄養士会トゥデイ

きょうの メニュー

バターライス
鶏団子と白菜のクリーム煮
大根サラダ
さつまいもとリンゴの重ね煮
大根と人参の葉っぱのふりかけ(講師調理)



エコな ポイント

- ・人参も大根も皮ごと、ブロッコリーは茎も葉っぱも使用
- ・人参と大根の葉っぱでもう1品

<バターライス>

(材料) 1人分

米	60g
バター	4g
塩	少々
ローリエ	1枚

(作り方)

- ①米を洗い炊飯器に入れ水加減をする。
(参考 米1合=約150g)
- ②バター、塩、ローリエを入れて炊く



<鶏団子と白菜のクリーム煮>

(材料) 1人分

鶏ひき肉	70g
玉ねぎ	15g
塩	0.5g
コショウ	少々
片栗粉	5g
酒	小さじ1
白菜	100g
人参	20g
コーン(ホール缶)	10g
ブロッコリー	30g
チキンコンソメ	3g
牛乳	1/4カップ
水	1/2カップ
片栗粉	5g
塩	0.5g
コショウ	少々

(作り方)

- ①ボウルにひき肉を入れ、玉ねぎのみじん切り、塩、コショウ、酒、片栗粉を加え粘りが出るまでよく練り混ぜる。
- ②白菜は葉先と葉元に分け、葉先はざく切りにし、葉元はひと口大のそぎ切りにする。人参は皮付のまま小さめ乱切りにする。
- ③ブロッコリーは小房に分けて茹でザルにあげる。茎、葉は食べやすい大きさにきざむ。
- ④鍋に水を沸かし、白菜、人参、ブロッコリーの茎・葉、大根の皮を入れ、10分程煮て肉団子をひと口大に丸めながら入れて、アクを取りながら煮る。
- ⑤コーン、コンソメ、牛乳を入れ、塩コショウで調味し水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥器に盛り付け、ブロッコリーを添える。

<大根サラダ>

(材料) 1人分

大根	50g
人参	10g
ホタテ缶	15g
マヨネーズ	大1/2
酢	2g
塩	0.5g
コショウ	少々

(作り方)

- ①大根、人参は4cm長さの千切りにして塩をふりしばらく置く。
- ②大根、人参の水分を絞りホタテ缶とマヨネーズ、酢、コショウを入れて混ぜ合わせる。

<さつまいもとリンゴの重ね煮>

(材料) 1人分

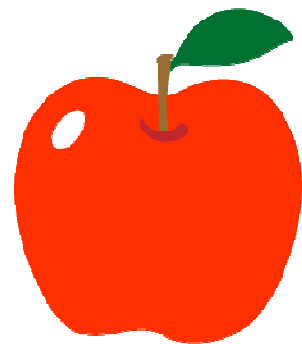
さつまいも	45g
リンゴ	15g
レーズン	5g
レモン汁	小1/2
白ワイン	小1/2
砂糖	2g
塩	少々
シナモン	少々

(作り方)

- ①さつまいもはシマシマに皮を残し5mmの輪切りにし、水につけておく
- ②リンゴは縦にスライスする。
- ③白ワイン、砂糖、塩、レモン汁を合わせておく
- ④鍋にさつまいもをリンゴを交互に重ねレーズンを加え合わせておいた白ワインを加えひたひたになるまで水を入れる。
- ⑤中火で軽く沸騰させ、弱火にし煮汁がなくなるまで煮て器りに盛り付けシナモンをふる。

栄養価

献立名	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
バターライス	244	3.7	3.7	0.2
鶏団子のクリーム煮	241	19.1	8.2	2.6
大根サラダ	68	3.4	4.5	0.8
さつまいもの重ね煮	92	0.6	0.1	0.1
合計	645	26.8	17	3.7



参考 講師調理メニュー

<人参と大根の葉っぱのふりかけ>

(材料)

人参の葉	適量
大根の葉	適量
油	少量
酒	適量(酒としょう油の割合は1:1)
しょう油	
すりごま	適量
かつお節	適量

(作り方)

- ①葉は、何度か水洗いして、キッチンペーパーで水気を切り、1cm位にきざむ。
- ②フライパンに油を入れて、葉を炒め、しんなりしてきたら、酒、しょう油を加え、水分が飛ぶまで炒める。すりごま、かつお節をまぶして完成。

ステップアップ^o

認定制度

平成28年度から、「豊中エコショップステップアップ認定制度」が始まり、優れた取組みを行っている次の11店舗が「優良エコショップ」に認定されました。

「優良エコショップ」

店舗一覧

- ・烈火
- ・金比羅製麺 豊中大黒店
- ・金比羅製麺 豊中千里店
- ・金比羅製麺 豊中北緑丘店
- ・太鼓亭 豊中服部緑地店
- ・太鼓亭 豊中春日店
- ・天ぷら食堂 おた福
- ・極上だいこんや
- ・コープ 東豊中店
- ・イズミヤ 庄内店
- ・まるとく市場 北緑丘店



ステップアップ
制度ってどんな
制度??

※豊中エコショップステップアップ認定制度とは
ごみの減量化とリサイクルをはじめとした、「エコショップ認定店舗」の環境配慮活動をさらに自覚的、計画的に取組み、着実な効果が継続されることをねらいとした制度です。

また、取組み実績を点検し、優れた取組みを行っているエコショップ認定店に対し、ステップアップ認定を行うことでさらなるごみ減量、省エネに対する取組みなど環境負荷を減らし、かつ経営にプラスになる活動を行っていただくことを目的としています。



優良



さらに!

優秀



「優良エコショップ」に認定後さらに「優秀エコショップ」にステップアップできるんだね。環境にやさしいお店がどんどん増えるといいね。





環境にやさしいお店

豊中エコショップ



に行ってみませんか？

「豊中エコショップ制度」では、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、サービスなどを提供するお店を「豊中エコショップ」に認定しています。お店の取組みや、情報を広くPRすることで、事業者のみなさんの取組みを応援するとともに、市民のみなさんに「豊中エコショップ」を利用していただくことで、環境に優しい買い物をしていただくことをめざしています。

豊中エコショップ認定店一覧 105店舗

平成28年(2016年)9月末現在

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)
 いち凜(中桜塚)
 おうちカフェ樹林(曾根東町)
 おかまちコミュニティカフェKittoきっと(中桜塚)
 カフェ&レストラン宙(待兼山町)
 カフェnounou(少路)
 かふえまの間(南桜塚)
 関西スーパー豊中南店(大黒町)
 北乃屋商事株式会社(長興寺)
 ぎょうざ工房ひげ(熊野町)
 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(神州町)
 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)
 Coccodrillo(服部元町)
 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)
 ダイエー豊中駅前店(本町)
 ダイエー曾根店(曾根東町)
 第2工房「羅針盤」(原元町)

太鼓亭豊中春日店(春日町)
 太鼓亭豊中服部緑地店(夕日丘)
 高木表具装飾(豊南町)
 だし蔵だし茶漬せんちゅうパル店(新千里東町)
 だし蔵すき焼きせんちゅうパル店(新千里東町)
 チプレッソ(服部元町)
 千本自動車(服部寿町)
 津の国屋(柴原町)
 津の国屋曾根店(曾根東町)
 TIFAカフェサパナ(本町)
 天然漁場直送回転寿司ぶつちぎり!!! (庄内西町)
 天ぶら食堂おた福豊中千里店(新千里南町)
 デイリーヤマザキ豊中駅前店(本町)
 デイリーヤマザキ豊中庄内店(庄内幸町)
 デリカショップ浜田(本町)
 ドコモショップ豊中店(本町)
 ドコモショップ服部店(服部本町)
 ドコモショップイオンタウン豊中緑丘店(緑丘)
 ドコモショップ庄内駅前店(庄内東町)
 ドコモショップ千里中央店(新千里東町)
 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)
 服部ワイン酒場バルビダ(服部元町)
 ハニー・ビー ジョブ(本町)
 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)
 炭火焼鳥Paddy Coast(本町)

ビストロ・ハシ(玉井町)
 ビストロ・リッペ(末広町)
 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)
 ピーコックストア千里中央店(新千里東町)
 ピーコックストア千里南町プラザ店(新千里南町)
 ピーコックストア新千里西町店(新千里西町)
 ひふみキッチン(中桜塚)
 フレスコ熊野店(熊野町)
 福祉の店「なかも」(本町)
 ホテルアイボリー新免館(本町)
 マックスバリュ豊中緑丘店(緑丘)
 マラサダドーナツのお店豊中駅前本店(本町)
 マリンフード株式会社(豊南町)
 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)
 待兼タイカレー Artistブリック(待兼山町)
 麺やマルショウ(本町)
 野菜とつぶつぶアップサラカフェ(本町)
 ヤマザキショップ豊中スマイル店(中桜塚)
 やきとり&だいにんぐMALIBU服部店(服部豊町)
 やきとり・串焼きMALIBU曾根店(曾根西町)
 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)
 らーめん一宇(待兼山町)
 樂八庄内駅前店(庄内東町)
 Le Boulanger YOSHIHIRO IKEDA(本町)
 烈火(庄内東町)
 和田商店(本町)
 (50音順)



第16回ごみ減量フォーラム

平成29年(2017年)2月20日(月)14時から16時

千里公民館2階 集会場

「食品ロス削減から考える環境にやさしいまちづくり」