

エコクッキングメニュー

▶ご飯（ごはん）

【材料】一人分 精白米・・・70g

【作り方】 1、米はといで普通に炊く。水は米の体積の1.2倍、重さの1.5倍
2、ご飯が炊けたら、器に一人分100gを盛りつける。

*今回残りの約54g（一人分）はドリアに使う。



エコな視点 水の節約

- ・米のとぎ汁は、食器などの下洗いに使う
- ・大根の下茹でに使うと苦みがとれる。

▶餃子（ぎょうざ）

【材料】 28個 *今回は1人分7個作って1個はドリアに使います。

餃子の皮（大判・市販）・・・28枚

キャベツ・白菜・・・各144.4g ニラ33.6g 長ネギ・・・36.8g

A【豚ひき肉・・・168g 生姜・・・8g にんにく・・・16.8g

胡麻油・・・4.4g 塩・・・2.8g 醤油・・・6.8g】

サラダ油・・・9.2g タレ市販のポン酢 ラー油・・・各適量

【作り方】

1、キャベツ、白菜を1分程茹でてしんなりさせ、みじん切りにし
よく絞ってボウルに入れる。ニラ、長ネギを細かく刻み加える。

Aを合わせ（にんにく、生姜はすりおろす）、ポリ手袋を使いよく混ぜる。

*今回、キャベツの芯、ニラの根元は味噌汁に使います。

2、皮に具をのせ、親指と人差し指でつまみ、ひだをつけながら包む。
*混ぜた具は等分しておきます。

*手で持たずにお皿の上などで、ひだを押さえつけていくのも手です。

3、フライパンにサラダ油小さじ1を十分熱してなじませ、弱火にし餃子を並べる。
湯を加えフタをして蒸し焼きし、水気がなくなってきたら
サラダ油小さじ1を入れ、こんがり焼き色をつける。

4、皿に盛り、タレをつけていただく。ラー油はお好みで。



エコな視点 食材を使いきる

- ・キャベツの芯、ニラの根元も捨てずに使う
- ・無駄にしない野菜の切り方をして美味しく食べれる。
- ・皮やその近くは栄養豊富だしゴミが減る。
- ・食べられる量を考えてから盛りつける



エコな視点 エネルギーと水の節約

- ・同じ湯で茹てる。
- ・具材を混ぜ合わせる時は使い捨てポリ手袋を使う。
- ・フタをすると温度が早くあがりガスや電気の節約に。
- ・フライパンを使い終わったらキッチンペーパーでふき取る。



エコクッキングメニュー

▶味噌汁（みそしる）

【材料】 4人分

豆腐・・・100g キャベツの芯やニラの根元・・・適量 味噌・・・50g
水・・・600ml だし昆布・・・4cm角1枚 煮干し・・・12g

【作り方】

- 1、鍋に水を入れ、だし昆布（キッチンばさみで細切りにする）と煮干し（頭とはらわたを除き、細かくくだく）を入れておく。
- 2、キャベツの芯、ニラの根元は食べやすい大きさに切る。
*キャベツの芯は薄切りやみじん切りにします。
- 3、豆腐はさいの目に切る。
*今回は、手をまな板代わりにして、手の上で切ってみます。
- 4、1にフタをして強火にかける。沸騰したら中火にして、2を入れて煮る。
最後に豆腐を入れ、少量の汁で溶いた味噌を加えて一煮立ちしたら火を消す。
- 5、お椀に盛る。



エコな視点 エネルギーを無駄にしない。

- ・鍋を火にかける時は、鍋の水滴を拭く。
- ・湯を沸かす時は、フタをする。
- ・火加減を調節する。
- ・短時間で煮上げる場合は熱伝導率のよいアルミ鍋に。

エコな視点 食材を最大限にいかす。一物全体

- ・だし昆布、煮干しも料理の素材としていただく。
- ・食べられる量を考えてから盛りつける

ちょい足し

- ・パルメザンチーズをふり、洋風味噌汁に。
- ・すり胡麻や七味唐辛子をふる。
- ・茹でたそうめんをいれてにゅう麺に。



▶残った餃子（ぎょうざ）をドリアにつくり替える

【材料】 4人分

焼き餃子・・・4個 白ご飯・・・216g
ホワイトソース（市販）・・・80g とろけるチーズ・・・34g
サラダ油・・・少々

【作り方】

- 1、ボウルに白ご飯、ホワイトソースを合わせる。
- 2、フライパンにサラダ油を薄く敷き、弱火にかける。
1を入れて平になるように広げる。上に4個の餃子を放射状に並べてのせる。
- 3、その上にとろけるチーズを散らしフタをして弱火～中火で焼く。
全体に火がまわりチーズがとろけてきたらOK。
- 4、お皿に取り分ける。



エコな視点 洗う手間、洗剤、水の節約

- ・同じフライパンを使う。
- ・フライパンの油や汚れは洗う前に古紙などでふきとる。



