

# 「エコけんクッキング」

～地球に家計にやさしい家庭料理をつくろう～

『 おひさま発酵でパン生地をつくろう！ 』

★エコポイント：おひさまやぬるま湯で発酵生地づくり・エコなお片付け

	メニュー	食材:4人分	切り方	手順	調味料		
エコ講座：出窓やぬるま湯活用！	メニュー及びエコポイントの説明	プチパン①	強力粉:280g イースト:小1 砂糖:大3  塩:小1 オリーブ油:大2 スキムミルク:大1 溶き卵:1/2個 ぬるま湯:160cc		①ボールにふるった強力粉の上に砂糖、卵、スキムミルク、塩、イーストを入れ、ぬるま湯を加え全体をかき混ぜるようしてから、油を加えよく混ぜる。 ②台の上で①の生地をしっかりとこね、ボールに移してラップをし、車の中又はぬるま湯の蒸し器にのせて発酵。 ③生地の膨らみを確認し、ガス抜きをして濡れ布巾をかけて10分ベンチタイム。 ④9等分に丸めてあんこを包み、濡れ布巾をかけてベンチタイム10分。 ※生地を小さく丸めて耳。ドリユールを塗って黒ゴマで目。真ん中にアーモンドをおいて鼻にする。 ⑤オープン200度ー15分焼く。	あんこ 粒アーモンド 黒ごま	エコなお片付け
		プチパン②	強力粉:280g イースト:小1 黒砂糖:大3  塩:小1 オリーブ油:大2 溶き卵:1/2個 ぬるま湯:160cc		①ボールにふるった強力粉の上に黒砂糖、塩を入れ、ぬるま湯を注ぎ、イーストを振り入れ、全体をかき混ぜるようしてから、油を加えよく混ぜる。 ②台の上で①の生地をしっかりとこね、ボールに移してラップをし、車の中又はぬるま湯の蒸し器にのせて発酵。 ③生地の膨らみを確認し、ガス抜きをして濡れ布巾をかけて10分ベンチタイム。 ④生地を四角にのばし、マーガリンを塗った上に黒砂糖、ピーナッツをふり、ロール状に丸める。 ⑤ロール生地を9～10等分に分割してベンチタイム10分。 ⑥オープン200度ー15分焼く。	マーガリン 黒砂糖 ピーナッツ	
		鱈のムニエル トマトソース	鱈の切り身:4切れ 玉ねぎ:1/4個 にんにく:1片 セロリ:5cm ベーコン:1枚 じゃがいも:2個 ズッキーニ 人参:1/2本	みじん切り // // // 乱切り 輪切り 4等分	①鱈の水分をクッキングペーパーでとり、軽く塩こしょうをしておいておく。 ②鱈に薄力粉をまぶし、フライパンにオリーブ油をしき、きつね色に焼いて取り出す。 ③同じフライパンでじゃがいも、人参を焼きながら火を通し、後でアスパラも加え焼いて取り出す。 ④③のフライパンにバターを入れ、玉ねぎ、にんにく、セロリ、ベーコンを炒め火を止めて薄力粉を加え炒める。ほかの調味料を加えて煮込む。 ⑤皿の中央にソースをしき、ソースの上に鱈のをせる。あげ焼き野菜を添える。	バター:10g トマト水煮缶:2/3缶 水:100cc コンソメ:1/2	
		鶏唐揚げ	鶏むね肉	一口大	味付けした肉にシリアルを揚げる直前につけて揚げる。		
		玉ねぎスープ	玉ねぎ チーズ		玉ねぎが茶色になるまで炒めて、水を加えて煮込み調味。チーズパンをトッピング。		

デザート:コーヒーゼリー(作りおき)