

「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～

『お湯の使い回し！』

★エコポイント：・・・お湯の使い回し・時短でパスタと具材同時茹で・圧力鍋コーヒーかすの活用・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：お湯の使い回しをしよう！	メニュー及びエコポイントの説明	ナポリタン	パスタ麺:200g ウインナー:4本 にんにく:1片 しめじ:1/2房 玉ねぎ:1/2個 ピーマン:2個	斜め切り みじん切り 拍子切り スライス 輪切り	①大鍋にザルを入れ、たっぷりのお湯を沸かす。 ②パスタ麺を入れてかき混ぜ、蓋をして記載時間の半分で火を止める。 茹であがり1分前に、しめじ、ピーマンを加えて混ぜ蓋をする。 茹であがったら、ザルごと引きあげる。 ③フライパンに油をひき、にんにくを炒め香りを出す。 ④玉ねぎ、ウインナーを炒めトマト缶、コンソメを加えやや煮詰める。 ⑤②のパスタを加え全体を混ぜ、ケチャップ、塩で調味。 ⑥パスタを盛り付けたら、ピーマン、ウインナーを上になるようにのせる。	オリーブオイル:大3 トマト缶:400g コンソメ:1個 ケチャップ:大4 塩:少々	エコなお片付け
		野菜キッシュ	ほうれん草:1/4束 生椎茸:2ケ かにかま:1本 残り(玉ねぎ)	スライス 3センチ切 スライス	①ほうれん草は茹でて1cmぐらいに切る。 ②ボールに卵を割りほぐし、調味料を加え混ぜ、ほうれん草、かにかま、チーズを加える。 ③フライパンに油をひき、椎茸(残り野菜があったら使う)をさっと炒め②に入れ、全体を混ぜる。 ④③のフライパンを洗わずにサラダ油をひき、③を流しいれ、最初菜箸でかきまぜ、蓋をして弱火で蒸し焼き、ひっくり返して焼く。竹串をさして卵液が出てこなければできあがり。 ※切り分けてから、ケチャップを添える。	卵:3個 牛乳:100cc スライスチーズ:1枚 マヨネーズ:大1 塩こしょう:少々	
		揚げない コロッケ風	じゃが芋:大2個 ひき肉:100g レタス:1/2個 コーンフレーク:大4	一口大	①レタスは洗って一口大に切る。 ②じゃが芋は、洗って皮付きのまま真ん中に切り目を入れ、圧力鍋に入れ水をじゃが芋が半分つかる程度加える。5～6分火にかける。火を止める。 ③圧を落してから、蓋をあけじゃが芋の皮をむく。熱いうちに潰す。 ⑤フライパンにひき肉を入れ炒め、味付けし煮つめる。 ⑥皿にレタスをしき、③のポテトを盛り、ひき肉をのせる。 ⑦コーンフレークをトッピングする。 ※好みでウスターソースをかける	・肉の味つけ 醤油:大1, 5 砂糖:大1 みりん:小1 酒:小2	
		じゃが芋スープ 残り野菜	じゃが芋:1個 玉ねぎ:1/2個 牛乳:150cc 水:2C	スライス スライス	①鍋にバターを入れ、玉ねぎを炒める。 ②じゃが芋、水、コンソメを加えてじゃが芋が柔らかくなるまで煮る。 ③じゃが芋が柔らかくなったら火を止め、牛乳を加え塩コショウで味を調える。 ④ミキサーに移し攪拌し、また鍋に移し温めて器に注ぐ。 ※カップに注いでからホイップクリームを添える	バター:10g コンソメ:1個 塩コショウ:少々	

デザート:フルーツヨーグルト