

# 「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～

『 ストック品を使って同時調理！ 』

★エコポイント：ストック品(赤字)をチェックしてロスを防ごう・2品同時調理・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：ストック品をチェックしよう！ メニュー及びエコポイントの説明	切り干し大根入りピラフ	米:2合 切り干し:10g ベーコン:2枚 玉ねぎ:1/2個 コーン缶:大3	粗みじん 細切り みじん	①切り干し大根はもみ洗いし、粗みじんに切って1Cの水に10分ぐらい浸ける。 ②米を洗って土鍋(炊飯器)へ入れ、干し大根の戻し汁と2Cになるように水を入れ、コンソメ、カレー粉をふりかける。 ③米の上にみじん切りした干し大根、玉ねぎ、コーンを広げる。 じゃがいもと人参、さつまいもは重ならないように並べてから炊飯。 ④炊きあがったら、じゃがいも、さつまいも、人参を取り出してサラダにする。 ⑤バターを10g加え全体をさっくりと混ぜる。(塩こしょうで味を調える) ※サラダ用野菜とご飯の同時調理	水:2C (漬け汁含む) コンソメ:1ケ カレー粉:大1 ケチャップ:大2 塩こしょう
	サラダ用	さつまいも:1/2本 じゃがいも:1個 人参:1/2本	縦割り " "		
	高野豆腐入りハンバーグ	合い挽き肉:200g 玉ねぎ:1/2個 高野豆腐:15g 卵:1個 豆乳:大2	みじん すりすり	①高野豆腐はぬるま湯で戻し、絞ってすりおろし器でおろす。 ②ボールに挽き肉、玉ねぎ、高野豆腐、卵を加え塩こしょうをしてよく練る。 4つに分けて小判型に形成する。 ③フライパンに油を引き、②の生地を両面焼き目をつけて取り出す。 同じフライパンで玉ねぎ、しめじを炒め、水、ハヤシルーを加え弱火で煮込み ③のハンバーグを入れ4～5分煮込む。	玉ねぎ1個 しめじ1/2房 ハヤシルー:1皿分 水:1C強
	ポテサラ	じゃがいも:2個 人参:1/2本 さつまいも:1/2本 きゅうり:1/2本 ハム:2枚 ミックスビーンズ:50g サラダ菜:4枚	1cm角 いちょう 1cm角 1cm角 細切り	①土鍋、炊飯器から取り出したじゃがいもは、軽くすりつぶす。人参は薄いちょう切りにする。 ②ボールに①の茹で野菜とミックスビーンズ、きゅうり、ハムを入れ、ドレッシングを回しかけ、マヨネーズ、粒マスタードを加え和える。 ※さつまいもは皮ごと使い切り	ドレッシング マヨネーズ:大2 粒マスタード:大1
豆乳汁(残り野菜)	さつまいも 白菜 油揚げ 小ねぎ		①鍋に1Cの出汁を沸かし、余った具材を加え煮る。 ②豆乳でみそを溶かし鍋に入れ温める。(沸騰させない) ③お椀に盛り、小ねぎ、すりごまをトッピング。	豆乳:2C みそ:大2弱 すりごま	

デザート:スフレチーズケーキ(事前に作り置き)