

「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～

『フライパンで3品同時調理！』

★エコポイント：冷蔵庫の余りソース類でアレンジソース・器具やお皿の洗い物を減らす・省エネ・エコなお片付け

メニュー	食材:1人分	切り方	手順	調味料
ご飯ピッツァ トッピング	ご飯:1杯分 卵:1/2ケ ピザ用チーズ:1枚 ベーコン:1/2枚 ピーマン:適量 玉ねぎ:適量	1cm幅切り 輪切り スライス	①ボールに卵を入れてほぐしてから、ご飯を加えて全体を混ぜる。 ②①のご飯を2つに分けてラップに包み、ラップのまま手で平らにする。 ③油を引いたフライパンにおいて両面をこんがり焼く。 ④片面に※ケチャップソースを薄く塗り、具材をトッピングして焼く。 ※ケチャップに残り玉ねぎ、にんにく、ハーブソルトを加えたもの	
① 野菜の肉巻き	豚バラ:1枚 山芋:1枚 青しそ:1枚	肉の幅に切る	①豚バラ肉1枚を半分に切って、まな板に縦2枚並べ、手前に青しそをおく。 ②青しその上に梅肉を少々ぬり、肉の幅に切った山芋をのせる。 ③手前から巻いて巻き終わりを下にして焼く。	梅肉
	② 豚バラ:1枚 人参きんぴら	肉の幅に切る	①豚バラ肉1枚を半分に切って、まな板に縦2枚並べ、軽く塩こしょうする。 ②人参きんぴらを横にして巻き、巻き終わりを下にして焼く。 ※人参はまとめてきんぴらをつくって分ける。	塩こしょう
	③ 豚バラ:1枚 水菜:1株	肉の幅に切る	①豚バラ肉1枚を半分に切って、まな板に縦2枚並べ、軽く塩こしょうする。 ②水菜を横にして巻き、巻き終わりを下にして焼く。	塩こしょう
あんこ春巻き	春巻きの皮:1枚 あんこ:適宜 さつまいも:適宜	板状	①さつまいもは板状に切って水に浸しておく。 ②電子レンジにかけ、柔らかくする。 ③まな板に春巻きを◇において、あんことさつまいもを下の方において、手前から1回巻き、両端を内側に折り巻く。巻き終わりにのりをつける。 ④オーブンシートにのせ、両面をカリッと焼く。	薄力粉・水=のり オーブンシート (春巻きの大きさ)



エコ講座：フライパンを使って省エネしよう！

メニュー及びエコポイントの説明

エコなお片付け