

「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～

『 ヘルシーおからでボリュームUP! 』

★エコポイント：おからの活用・食材の使い切り・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：捨てられがちなおからの見直し！	メニュー及びエコポイントの説明	おから入りスコッチエッグ	合い挽き:180g 生おから:50g 卵:1/2個 玉ねぎ1/3個 卵4個(ゆで卵) キャベツ1/3玉	みじん切り 千切り	①ボールに挽肉、玉ねぎ、卵、おからを入れ、粘りが出るまでしっかり練る。 ②ゆで卵をつくる。 ③ゆで卵の殻をむき、小麦粉をまぶし、①の生地を4等分にして卵を包む。 ④小麦粉→卵→パン粉の順につける。 ⑤天ぷら鍋に油を注ぎ、170度ぐらいで揚げる。(頻繁に動かさない) ⑥フライパンでソースをつくり、⑤に添える。	ウスター:大3 ケチャップ:大3 赤ワイン:大2 バター:10g 塩こしょう:少々 砂糖:大1	エコなお片付け
		ベビーホタテのアヒージョ	ベビーホタテ:12個 トマト:1玉 しめじ:1/2袋 じゃがいも:2個 にんにく:2片	乱切り 小房 乱切り スライス	①じゃがいもは耐熱皿に並べ、3分レンジにかける。 ②フライパンにオリーブオイル、にんにく、とうがらしをいれ火にかける。 ③香り立ってきたら、じゃがいも、ホタテ、しめじ、トマトを加え塩こしょうする。	オリーブオイル 塩こしょう:少々	
		ポテトサラダ	人参:3cm きゅうり:1/2本 玉ねぎ:1/2個 生おから:50g ハム:2枚	いちよう切り	①じゃがいも、人参を柔らかく煮る。(水分が残っているところにおからを加える) ②きゅうり、玉ねぎをボールに入れ、塩少々をまぶし時間をおく。(後で水切りをする) ③①に塩、酢をふりかけ、フォークでつぶす。マヨネーズで和える。 ④②の野菜、ハムを加えて和える。 ※水分の量でおからの量を加減する。	塩:少々 酢:少々 マヨネーズ	
		かき玉汁(あまり食材)	だし汁:3C しめじ 卵:1個		①鍋にお湯を沸かし余り野菜を煮立て、だし汁、酒、醤油、塩で味をつけ、溶き卵を加える。 ②仕上げにごま油をひとふり加える。	だし汁:3C 酒:大1 醤油:小1 塩:小2/3	

デザート:おからドーナツ・いちごムース(作り置き)