

「エコけんクッキング」

～地球に家計にやさしいおやつをつくろう～

『 余り物でアレンジ♪おやきをつくろう！ 』

★エコポイント：残り物(サラダやナッツ、粉物)活用・古布ティッシュでひと手間・流し水は鉛筆の太さ

	メニュー	食材:6人分	切り方	手順	調味料		
エコ講座：食べ残しや開封物を使って工夫しよう！	メニュー及びエコポイントの説明	おやき 生地	強力粉:100g 薄力粉:100g 塩:少々 熱湯:150cc	①ボールにザルをかけ、強力粉、薄力粉、塩を入れる。 ②粉を全部ふるい落とし、へらでざっくり混ぜる。 ③そこへ熱湯を入れ、へらで混ぜ合わせる。 ④生地をラップに包んで冷蔵庫で30～40分ねかせる。			
		包み方と焼き方					
		①ポテトサラダ	残りポテトサラダ	①生地を4等分に分ける。 ②生地を丸めてから、手のひらで大きめに平たく広げる。 ③ポテサラをのせ、まわりの生地をつまみながら丸く包み、手のひらでややぺったんこにする。 ④フライパンに油をひき、③を並べ、両面がこんがりきつね色になるよう焼き目をつける。 ⑤100ccのお湯を流し、蓋をして蒸し焼きにし、水気がなくなるまで焼く。 ※できあがり後、半分に切る			
		②ナッツ	黒砂糖:30g ピーナッツ:10g アーモンド:20g 白ごま:小2 シナモン:少々	粗みじん // //	①ボールに黒砂糖、ナッツ類を入れ、ざっくり混ぜる。 ②包み方はポテサラ同様に具材1/6を包んで焼く。 ※できあがり後、半分に切る		
③コーン	冷凍コーン:200g バター:20g 塩こしょう:少々 ピザ用チーズ:3枚		①フライパンにバターを溶かし、コーンを炒め塩こしょうで調味する。 ②包むときに具材の1/6とチーズも一緒に包み、焼き方も同様にする。 ※できあがり後、半分に切る				

エコなお片付け

薄めた洗剤・資源ごみの分別