

# 「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～

## 『 正月料理残り物リメイク！ 』

★エコポイント：正月残り物(赤字)に他の食材を加えて食べきる・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： おせちの残り物を食べきろう！	メニュー及びエコポイントの説明	巻きずし	米:2合 大葉 塩漬桜の花 伊達巻き たたきごぼう	みじん 棒状	①米は洗ってお釜に入れ、水を3C入れ、だし昆布をのせる。 ②すし飯を作り、半分に桜の花とでんぶを加え混ぜる。 ●巻きずにラップ、海苔をおいて、②のすし飯を全体に広げ、やや中央に伊達巻き、手前に大葉、たたきごぼうを芯にして巻いていく。6つ切りにする。 ●巻きずにラップ、すし飯を全体に広げ、チキンカツ、きゅうりを芯にして巻く。6つ切りにして、マヨネーズをかけ、大葉をトッピング。	〈すし酢〉 酢:1/3C 砂糖:大4 塩:小1.5 (市販のすし酢)	エコなお片付け
		いなりずし	米:2合 すし揚げ:2枚 三角揚げ:2枚 なます・三つ葉 伊達巻き	半分 みじん 粗みじん	①巻きずしと同じように炊く。 ②油揚げは油抜きをして煮る。 ③豆ごはん(もち米・うるち米に煮豆を入れて炊く) ●油揚げは四角になるように開き、巻きずにラップをおいて、なます入りすし飯を全体に広げ、くるくる巻いて、4か所を切って、れんこんの酢漬けのをせ三つ葉をトッピング。	〈いなり味付け〉 砂糖:大4 みりん:大2 醤油:大2.5 だし汁:1C	
		白和え (キャベツ、 りんご入り)	木綿豆腐1/2丁 キャベツ:2枚 りんご:1/4個	ざく切り いちょう	①豆腐は重しをして水切りをする。きゅうりは塩もみをして洗い、絞る。 ②豆腐を味噌、マヨネーズで味付けする。 ③具材を加え、ゆずごしょうで味を調整する。	味噌・砂糖:各小2 マヨネーズ:小2 ゆずごしょう	
		残り物でだぶ	がめ煮の残り		水3Cに具材を入れ、白だしで味付けをする。	白だし	
		レタス包み サラダ	残り食材		残り食材(大根、伊達巻など)を茹でたレタスで包み、切ってマヨネーズをかける。	ごまマヨネーズ	

デザート:フルーツカスタード&日の出みかん(事前に作り置き)