

「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～

『 野菜を使ってだんごをつくろう！ 』

★エコポイント：身近な野菜(皮やくず)を使う・古布ティッシュでひと手間・溜め洗い・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：野菜の皮やくずの見直しをしよう！	メニュー及びエコポイントの説明	ブロッコリーだんご 12個分	ブロッコリー:70g 白玉粉:90g 水:大5	小房	①ブロッコリーは洗って小房に切り分ける。(芯は取り除く) ②鍋にお湯を沸かし、ブロッコリーを茹でる。 ③フードプロセッサーに水とブロッコリーを入れてすりつぶす。 ④ボールに白玉粉を入れ、③のブロッコリーを入れ、耳たぶの硬さに練る。 ⑤鍋にお湯を沸かし、④の生地を小さく丸め、指で押さえやや平らにして茹でる。 浮き上がってきたらできあがり。	あんこ	エコなお片付け	薄めた洗剤・資源ごみの分別
		人参だんご 12個分	人参:70g 白玉粉:90g		①人参はすりおろす。 ②ボールに白玉粉と①の人参を入れ耳たぶの硬さに練る。 ③生地を小さく丸め、指で押さえやや平らにして茹でる。 浮き上がってきたらできあがり。 ※すりおろした人参の水分で足りないときは水を加える。	みたらし		
		かぼちゃだんご 12個分	かぼちゃ:70g 白玉粉:90g		①かぼちゃは種を取りラップをして、電子レンジに5～6分かける。 ②かぼちゃをスプーンでこそぎとる。 ③ボールに白玉粉と②のかぼちゃを入れ耳たぶの硬さに練る。 ④生地を小さく丸め、指で押さえやや平らにして茹でる。 浮き上がってきたらできあがり。 ※かぼちゃの水分で足りないときは水を加える。	黒糖きなきな粉		
		大根もち 12個分	大根:80g 白玉粉:120g にら:20g 干しエビ:10g	すりおろし 1cm切り	①ボールに白玉粉、大根おろし、塩を少々入れさっくりと混ぜ、にら、干しエビを加え耳たぶの硬さに練る。 ②生地を12個に分け、丸く形を整え、油をひいたフライパンで両面を焼く。 ※大根の水分で水加減する。タレはポン酢かそのままでもよい。	みたらしソース 水:100cc みりん:大1 醤油:大3 砂糖:大2 片栗粉:大1		
		みたらしソース			①鍋に調味料を全部入れてから火にかける。 ②しゃもじで混ぜながら火を通す。 ③透明感がでてきたらできあがり。			