令和８年度 エコクッキング教室

テーマ：秋の恵みであったかエコごはん！

令和８年 10 月 30 日（金）
於）宇部市保健センター

● さつまいもご飯　279kcal

材料	分量（６人分）	作り方
米 さつまいも 水（だし） 酒 塩 だし昆布 黒ごま	420g（３合） 150g 600ml 大さじ１・1/2 小さじ3/4 １・1/2 枚 少々	① 米は炊く 30 分前に洗ってザルに上げておく。 ② 水 600ml にだし昆布をつけておく。 ③ さつまいもはよく洗い、2cm 位の角切りにし、水に浸けてさらす。 ④ 釜に米、②の水、塩、酒、さつまいもを入れて炊く。 ⑤ 炊き上がったら底から混ぜて、器に盛り黒ごまをふる。

● 秋鮭の包み蒸し焼き　135kcal

材料	分量（6 人分）	作り方
生鮭(一切れ 70g) ┌ 酒 │ 塩 └ こしょう 玉ねぎ しめじ かぼちゃ にんじん さやいんげん バター レモン（付け合せ） （材料を包むアルミホイル）	420g 大さじ２ 小さじ 1/2 少々 3/4 個 １・1/2 パック 180g 60g 12 本 15g 3/4 個 30cm×25cm	① 生鮭は酒、塩、こしょうをふりかけておく。 ② 玉ねぎはくし形にスライスする。しめじは石づきを切ってほぐす。かぼちゃは 5mm 幅に切る。にんじんは 3mm 幅に切り花形に抜く。さやいんげんは筋を取り、斜め切りにする。 ③ アルミホイルを広げて、玉ねぎを置き、その上に鮭を置く。鮭の向こう側にしめじ、かぼちゃ、にんじん、さやいんげんを彩りよく並べる。バターを 1cm に切り、鮭の上に置いてからアルミホイルの上下を合わせて軽くたたみ、左右を折りたたむ。 ④ フライパンに水カップ 1/2(100ml)を入れ、③を並べ蓋をして 15 分蒸し焼きにする。途中で水がなくならないように水を足す。 ⑤ レモンをくし切りにする。 ⑥ 皿にホイル焼きのホイルを広げて置き、⑤を添える。

宇部市食生活改善推進協議会

● 小松菜としめじの煮びたし　27kcal

材料	分量（6 人分）	作り方
小松菜 しめじ だし汁 酒 みりん しょうゆ かつおぶし	300g 150g 225ml 大さじ 1 大さじ 1 大さじ 1・1/2 少々	① 小松菜は塩少々を加えたたっぷりの湯で茹で、水にとって手早くしぼり、3～4cm に切る。 ② しめじは石づきを切って小房にわける。 ③ 鍋にだし汁と調味料を煮立て、しめじを入れて 4～5 分煮て①も加えてサッと煮る。 ④ 4～5 分おいてから深めの器に盛り、煮汁も入れてかつおぶしを天盛りにする。

● 野菜たっぷりミルクみそ汁　87kcal

材料	分量（6 人分）	作り方
にんじん 大根 玉ねぎ 油揚げ だし汁 牛乳 みそ 小ねぎ	210g 180g 3/4 個 1・1/2 枚 960ml 240ml 大さじ 3 適量	① にんじん、大根、油揚げは短冊切りにし、玉ねぎはくし形に切る。 ② 鍋に①とだし汁を入れて火にかけて煮る。野菜がやわらかくなったら牛乳を加え、みそを溶き入れて、沸騰直前で火を止める。 ③ 器に②を盛り付け、小口切りにした小ねぎを散らす。

● かぼちゃのお月見だんご　166kcal

材料	分量（6 人分）	作り方
白玉粉 かぼちゃ 絹豆腐 ゆであずき 黒蜜 きな粉	150g 150g 150g 90g 大さじ 1・1/2 小さじ 3/4	① かぼちゃは種とワタを取り、耐熱ボウルに入れてラップをかけ、600W の電子レンジでやわらかくなるまで 3～5 分ほど加熱する。 ② スプーンですくって皮を除き、木べらでペースト状になるまでつぶす。 ③ ボウルに白玉粉、②、絹豆腐を入れて、耳たぶくらいの固さになるまで、水を少しずつ加えながらこねる。 ④ 直径 2cm ほどに丸め、沸騰したお湯に入れてゆでる。 ⑤ 浮かんできてからさらに 2～3 分ゆで、水に浸して冷やす。 ⑥ 器に水気を切った⑤を盛り、黒蜜をかけてきな粉をふり、ゆであずきを添える。

※型抜きで余ったにんじん、大根・かぼちゃの皮は、だしを取った後のかつおぶし・昆布と一緒につくだ煮にする。