

エコクッキング教室 レシピ

令和5年12月12日(火)
宇部市保健センター

★デコレーション寿司 510kcal

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
米	2合	<p>あらかじめ牛乳パックの一面を切り取り、注ぎ口を閉じ、箱型を作っておく</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 米を研いでかために炊き、すし酢をあわせて切るように混ぜ冷ます ② 卵をときほぐし、砂糖と塩を加えて混ぜる フライパンを熱し油を入れ、炒り卵を作る ③ きゅうりを薄切りにして塩揉みにして、かたく絞っておく ④ ツナ缶の油をきり、マヨネーズで和えておく ⑤ プチトマトを横半分に切り、キャンディチーズをはさみ、黒ごまで目をつける ⑥ ハムは二つ折りにし、斜めに等間隔で切り目を入れ、端からくるくると巻き上げて、花の形にする ⑦ 牛乳パックにきっちりラップを敷いておく ⑧ 炒り卵を平らにつめて、その上にすし飯を1/3つめる ⑨ その上にきゅうりをつめていく 1/3のすし飯を軽く押しながらつめる ⑩ その上にツナをつめ、残りのすし飯をきっちりつつめる ⑪ 皿をかぶせてひっくり返して牛乳パックをはずし、ラップをはがす ⑫ プチトマトのサンタとハムの花を飾る
すし酢	大さじ4	
卵	2個	
砂糖	小さじ2	
塩	ふたつまみ	
サラダ油	小さじ1	
きゅうり	1本	
塩	少々	
ツナ缶	1缶 (140g)	
マヨネーズ	大さじ1	
薄切りロースハム	4枚	
プチトマト	4個	
キャンディチーズ	4個	
黒ごま	8粒	
牛乳パック		
ラップ		

★タンドリーチキン風からあげ 582kcal

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
鶏 チューリップ	12本	<ol style="list-style-type: none"> ① ビニール袋に漬けだれの材料を入れて、よく混ぜ合わせておく ② ①にチューリップを加えて、まんべんなく揉みこみ、10分以上おいてなじませる ③ もう1枚のビニール袋に小麦粉と片栗粉を入れて混ぜる ④ チューリップの漬けだれを軽くぬぐいながら③に入れ、袋の中の粉をまぶす ⑤ 170度に熱した油で5~6分揚げる 一度取り出し、180度にした油に入れ、2分程度揚げる ⑥ 皿に盛り、8等分のくし形にしたトマトとクレソンを添える
トマト	1個	
グリーンリーフ		
プレーンヨーグルト	160g	
おろしにんにく	2片	
ケチャップ	大さじ3	
カレー粉	小さじ2	
砂糖	小さじ2	
塩	小さじ1/2	
小麦粉	大さじ3	
片栗粉	大さじ3	
サラダ油	適量	

★ブロッコリーのツリーサラダ 122kcal

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
ブロッコリー	230g	① ジャがいもを洗ってクッキングペーパーで包む その上からラップでふんわり包み、600Wのレンジで5～6分加熱し、柔らかくなったら皮をむきつぶす ② ①にマヨネーズ、塩、こしょうを加えて味を整え、皿に10cmの円錐形になるように盛り付ける ③ ブロッコリーは小房に分け、茎は輪切りにして星形で抜く 洗ってからラップをかけ600Wのレンジで2分加熱し、水にとり水気をとる ④ ミニトマトは半分に切り、黄パプリカは星形で抜く ⑤ ②に③④を飾りつける ⑥ 飾り野菜は残しておいたマヨネーズをつけて食べる
じゃがいも	220g	
ミニトマト	4個	
黄パプリカ	1/2個	
塩	少々	
こしょう	少々	
マヨネーズ	大さじ3	
(カロリーハーフ)	大さじ2	

★カブのポタージュスープ 101kcal

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
カブ	400g	① カブと玉ねぎは皮をむいて半分に切り、薄切りにする カブの葉と茎は600Wのレンジで1分加熱し、水にとり色止めをして水気を切って刻む ② 鍋にバターを入れて弱火で熱し、半分ほど溶けたら玉ねぎを入れ、透き通るまで炒める カブを加えてしんなりするまで炒める 水、コンソメを加えて混ぜ、柔らかくなるまで煮る ③ ミキサーでなめらかになるまで攪拌したら鍋に戻し、牛乳を加えて混ぜる 弱火であたため、塩、こしょうで味を整える ④ 器に盛り、カブの葉と茎を飾る
玉ねぎ	100g	
バター	20g	
水	150cc	
コンソメ顆粒	小さじ1/2	
牛乳	200cc	
塩		
こしょう		

★ヨーグルトムース 194kcal

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
生クリーム	100cc	① 耐熱容器に水と粉ゼラチンを入れてふやかす ② ボウルに生クリームを入れ、柔らかいツノが立つまで泡立てる ヨーグルトを加えて切るように混ぜる ③ ①に砂糖を加え、ふんわりとラップをして、600Wのレンジで1分加熱して混ぜ、あら熱をとる ④ ②に③を加えて切るように混ぜ、レモン汁を加えて混ぜる 容器に等分に流し入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やし固める ※ 好みの果物を飾りつけてもよい
ヨーグルト (無糖)	150g	
水	大さじ3	
粉ゼラチン	5g	
砂糖	60g	
レモン汁	小さじ1	