

令和6年度 エコクッキング教室

(テーマ)正月料理で残った食材を使い切って

エコ料理を作つてみましょう

令和7年1月16日(木)

於 保健センター

献立名	材料(6人分)	分量	作り方
主食 ご飯	米	420g	① 米はよく洗い、1.2割り増しの水加減で普通に炊く。

献立名	材料(6人分)	分量	作り方
主菜 たけのこ カレー(中華風)	鶏むね肉 ④ 塩 こしょう カレー粉 ゆでたけのこ 玉ねぎ 干ししいたけ サラダ油 ⑤ 小麦粉 カレー粉 【中華スープ】 固形コンソメ 水 ⑥ オイスタークリーミング しょうゆ トマトケチャップ 塩	450g 少々 少々 3g 450g 420g 40g 大さじ5 39g 12g 4個 1050cc 57g 18g 35g 少々	① 鶏むね肉は一口大に切り、④をまぶし 10分位おく。 ② ゆでたけのこと 玉ねぎは、一口大に切り、干ししいたけは、水で戻し、そぎ切りにする。 ③ 中華鍋に、サラダ油 大さじ 3を入れ、熱し、①を炒め 肉の表面に焼き目がついたら取り出す。 ④ ③ のあいた鍋で、②をさっと炒め取り出す。 ⑤ 再びあいた④の鍋に、サラダ油 大さじ 2をたし、⑤を炒め、軽くきつね色になつたら、中華スープを少しずつ加え、なめらかに溶きのばし、15 分煮込む。 ⑥ ⑤に③・④・⑤を加え、中火より弱めの火加減で 焦がさないように時々鍋底からかき混ぜ、更に 30 分 煮込み、味を見ながら塩で調える。



宇都市食生活改善推進協議会

献立名	材料(6人分)	分量	
副菜 レンコン 人参 サラダ油 塩 こしょう 砂糖 酢 炒め	レンコン 人参 サラダ油 塩 こしょう 砂糖 酢	300g 120g 大さじ1.5 少々 少々 15g 97g	<p>① レンコンは皮をむき、スライサーで薄く切り、水に入れ、アク抜きをする。</p> <p>② 人参は細くせん切りにしておく。</p> <p>③ フライパンにサラダ油を入れ、熱し、①と②をさっと炒め塩・こしょうをする。</p> <p>しんなりしたら砂糖を加え、焦がさないように酢を加え炒める。</p>

献立名	材料(6人分)	分量	作り方
副菜 ごぼうとさつまいも のまきいんもさら	ごぼう さつまいも Ⓐ{しょうゆ 砂糖 みりん サラダ油 白いりごま	180g 240g 27g 9g 18g 大さじ1.5 適量	<p>① ごぼうはタワシで洗い、長さ 5 cm に切り、厚さ 4~5 mm の細切りにする。</p> <p>② さつまいもは洗い、皮つきのまま長さ 5 cm に切り、ごぼう同様 厚さ 4~5 mm のななめ細切りにする。</p> <p>③ ①と②を水にさらし、ザルで良く水切りする。</p> <p>④ Ⓜを混ぜ合わせておく。</p> <p>⑤ フライパンにサラダ油入れ、中火で熱し ③を入れ 4~5 分炒め、Ⓐを加え、炒め合わせ、最後にごまを振り入れる。</p>

献立名	材料(6個分)	分量	作り方
デザート もちもち大根餅	大根 Ⓐ{片栗粉 小麦粉 塩 ふたつまみ ごま油 水(蒸し焼き用) 【タレ】 砂糖 酒 しょうゆ みりん	300g(正味) 27g 27g ふたつまみ 適量 大さじ1.5 14g 23g 27g 9g	<p>① 大根は皮をむき、すりおろし、軽く水気を絞る。 (しっかり絞らなくても良い)</p> <p>② ボールに、①とⒶを入れ、よく混ぜ合わせ、6等分し丸める。</p> <p>③ タレを混ぜ合わせておく。</p> <p>④ フライパンにごま油を熱し、平たく整えた②を弱火でじっくり焼き、薄く焼き色がついたら裏がえし、スプーンで中央を押さえ、くぼませる。</p> <p>⑤ ④に水を回し入れ、フタをし、弱火のまま蒸し焼きにする。</p> <p>⑥ じっくり焼いたらフタを取り、③を回し入れる。 両面にタレを絡め照りが出たらお皿に移す。</p> 