

# 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

エコ料理を作ってみましょう

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 ごはん	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	450g	① 鶏むね肉は一口大に切り、①をまぶし 10分位おく。
	① { 塩 こしょう カレー粉	少々 少々 3g	② ゆでたけのこと玉ねぎは、一口大に切り、干しいたけは、水で戻し、そぎ切りにする。
	ゆでたけのこ	450g	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。
	玉ねぎ	420g	④ ③ のあいた鍋で、② をさっと炒め取り出す。
	干しいたけ	40g	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、軽くきつね色になったら、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。
	サラダ油	大さじ 5	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。
	⑥ { 小麦粉 カレー粉	39g 12g	
	【中華スープ】 固形コンソメ	4個	
	水	1050cc	
	⑦ { オイスターソース しょうゆ トマトケチャップ	57g 18g 35g	
	塩	少々	



献立名	材料(6人分)	分量	
副菜 レンコン人参サラダの酢炒め	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	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。 ② 人参は細くせん切りにしておく。 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。 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。

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サラダ	ごぼう さつまいも しょうゆ ① 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	① ごぼうはタワシで洗い、長さ5cmに切り、厚さ4～5mmの細切りにする。 ② さつまいもは洗い、皮つきのまま長さ5cmに切り、ごぼう同様厚さ4～5mmのななめ細切りにする。 ③ ①と②を水にさらし、ザルで良く水切りする。 ④ ①を混ぜ合わせておく。 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、④を加え、炒め合わせ、最後にごまを振り入れる。

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 ① 小麦粉 塩 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	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) ② ボールに、①と①を入れ、よく混ぜ合わせ、6等分し丸める。 ③ タレを混ぜ合わせておく。 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。 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。 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。

