

令和7年度 エコクッキング教室 レシピ

(テーマ) 絶品漁師めしでエコクッキング!

★たこ飯 340 kcal

令和7年11月5日(水)
宇部市保健センター

材 料	分量(6人分)	作 り 方
イイダコ (ない時は茹でダコ) 米 酒 めんつゆ3倍 みりん しょうが マイタケ	3合 大さじ1 大さじ2 大さじ1 1かけ(約10g) 1袋	<p>① イイダコは塩でよく揉んでぬめりを取る(すりばちで) ② ①をよく洗いよごれを取る ③ 鍋に水をいれ煮立て②をいれ茹でる ④ ③をざるにとり水を切る ⑤ タコは1口大にぶち切る ⑥ 米をとぎ水の量と④を入れる ⑦ ⑥に⑤を入れる ⑧ マイタケは1口大に切り入れる</p> 

★ぶりあら大根 約260 kcal

材 料	分量(6人分)	作 り 方
ぶりアラ 大根 長ネギ セロリ葉茎 しょうが めんつゆ3倍 酒 塩 輪切り唐辛子	3パック 約3/4本 8cm 少々 薄切り 2/3カップ 大さじ3 少々 少々	<p>① ピーラーで皮をむき、大根は輪切りにし1cm程度で皮と麺を取り両面に十字の切り込みを入れる ② 米のとぎ汁で①を煮る※串が通るまで(とぎ汁は捨てない) ③ 鍋に水をはり長ネギ5cm、セロリの葉茎を入れ煮立てたら、アラを入れる ④ 白くなったアラを型くずれないように冷水で洗う ⑤ 鍋にⒶ入れ中火で煮たてる</p> 

★きのこのレンジ酒蒸し 26 kcal

材 料	分量 (6人分)	作 り 方
しいたけ	6枚	① シイタケを4等分に切り、しめじは小房に分けえのきはほぐす
しめじ	1.5パック	② 耐熱ボールに①を入れ、酒をふってラップをやわらかくかけて3分加熱
えのき	1.5パック	③ ②を界に盛りポン酢しょうゆをかける
酒	大さじ3	
(ゆずがあれば絞る)	大さじ3	

★みそけんちん汁 120 kcal

材 料	分量 (6人分)	作 り 方
木綿豆腐	2/3丁	① 大根はいちょう切り、にんじんは半月に切る、しめじほぐす
大根	1/2本(300g)	② 鍋にだし汁、大根、にんじんを入れ煮立てたら蓋をし中火で5分ほど煮る
にんじん	2/3本(150g)	③ しめじを加え、味噌を溶かし入れる ※しめじは煮すぎない
しめじ	1.5袋	
めんつゆ3倍	3/4カップ	
味噌	大さじ3	

