

# 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	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をいれる ⑦ ⑥に⑤を入れる ⑧ マイタケは 1 口大に切り入れる



★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 8 cm 少々 薄切り 2/3 カップ 大さじ 3 少々 少々	① ピーラーで皮をむき、大根は輪切りにし 1 cm 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 5 cm、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しないように冷水で洗う ⑤ 鍋に④入れ中火で煮たてる



## ★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 しめじ えのき 酒 (ゆずがあれば絞る)	6 枚 1.5 パック 1.5 パック 大さじ 3 大さじ 3	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 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 ③ ②を器に盛りポン酢しょうゆをかける

## ★みそけんちん汁 120 kcal

材 料	分量 (6 人分)	作 り 方
木綿豆腐 大根 にんじん しめじ めんつゆ3倍 味噌	2/3 丁 1/2 本 (300g) 2/3 本 (150g) 1.5 袋 3/4 カップ 大さじ 3	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 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 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

