

# 食育教室

やってみよう！エコクッキング

令和8年1月7日（水）



- さっぱりレモンクリームパスタ
- 丸ごとコンソメスープ
- 紅茶とバナナのパウンドケーキ

**名前**

---

# さっぱりレモンクリーム Pasta



## 材料【4人分】

にんにく	2片	牛乳	350 ml
オリーブオイル	大さじ1	コンソメ	8g
塩	5g	粉チーズ	20g
水	480 ml	バター	30g
パスタ	240g	レモン汁	20 ml
ベーコン	40g	こしょう	少々
しめじ	1パック	パセリ	適量

1

にんにくをみじん切りにし、深さのあるフライパンに、オリーブオイル、にんにくを弱火で炒めます。

にんにくの香りが上がり、フツフツと泡が出てきたら、水と塩を加え中火にします。

2

しめじは石づきを取りほぐし、ベーコンは短冊切りにします。



### エコポイント

臭いの強いものや、油分のある食材は、牛乳パックをひらいて、まな板代わりにしてもいいです。

3

フライパンのお湯が沸騰してきたら、パスタを投入します。



### エコポイント

パスタの具材とパスタと一緒に調理することによって、フライパン一つでできます。エネルギーも無駄になりません。

4

パスタが少しやわらかくなってきたら、(7分茹でタイプなら2分茹でたら)ベーコンとしめじを入れます。



### エコポイント

フタをして調理することで、エネルギーの無駄なく効率よく火を通します。

5

さらに2分ほど煮たら、コンソメと牛乳を加えます。牛乳が煮立ってきたら粉チーズ、バターの順に加えて溶かします。



### エコポイント

粉チーズやレモン果汁は決まった料理でしか使わず、余らせがち食材です。おいしく使い切りましょう。

6

レモン汁を最後に入れて出来上がりです。器に盛り、こしょうときざみパセリをふります。



# 丸ごとコンソメスープ



## 【材料：4人分】

じゃがいも	150g	水	700 ml
にんじん	40g	カレー粉	0.5~1g
キャベツ	150g	コンソメ顆粒	大さじ1 (12g)
ブロッコリー	50g	塩	少々
サラダ油	大さじ1	こしょう	少々

## 1

にんじん、じゃがいもはしっかり洗い、ヘタや芽を取ります。いちよう切りにします。

### エコポイント

にんじん、じゃがいもは皮ごと使います。どうしても皮が気になる人はしましまに半分むいてみましょう。

## 2

キャベツは芯の部分は小さめに切り、葉の部分は食べやすい大きさに切ります。ブロッコリーの芯は皮をむき小さめに切り、房は食べやすい大きさに切ります。



### エコポイント

キャベツとブロッコリーは芯ごと使います。

## 3

鍋にサラダ油を熱し、ブロッコリー以外の材料を軽く炒めて水を加えて煮ます。

### エコポイント

フタをして調理することで、エネルギーの無駄がなく、効率よく火を通します。



## 4

野菜に火が通ったら、ブロッコリーとカレー粉、コンソメを入れ、弱火で煮込み、塩こしょうで味を整えます。



できあがり

# 紅茶とバナナの Pound ケーキ



【材料：1本分】

ホットケーキミックス	150g
卵	1個
牛乳	50ml
有塩バター	20g
バナナ	1本
紅茶（茶殻）	ティーバック 1袋分

1

大きめのボウルにバナナを入れ、フォークでつぶし、卵、牛乳、溶かしたバター、紅茶（茶殻）を加えよく混ぜる。



## エコポイント

黒く斑点が出てやわらかくなったバナナと紅茶の茶殻を使います。

2

1にホットケーキミックスを加えて、だまにならないように混ぜる。



3

2を、型に流し入れ、180℃に予熱したオーブンで約25～30分焼く。

## エコポイント

牛乳パックの型を使って焼きます。

4

竹串をさして、生地がつかなければ、金網などの上にのせ、あら熱をとる。



5

あら熱が取れたら、型から取り出し、切り分け、皿に盛り完成。



できあがり