

食育教室

やってみよう！エコクッキング

令和4年9月23日（金・祝）



- 旬野菜の煮込みパスタ
- キャロットラペ

名前 _____

旬野菜の煮込みパスタ



材料【4人分】

パスタ	240g	トマトジュース	400ml
ベーコン	4枚	水	400ml
玉ねぎ	1/2個	オリーブオイル	大さじ1
なす	1本	塩	小さじ1
パプリカ	1個	こしょう	少々
ミニトマト	8個	カレー粉	小さじ0.5~1
枝豆むき身	40g		

1

玉ねぎとパプリカは薄切りにします。

2

なすは5mm幅のいちよう切りにします。(細いなすなら半月切り)

3

ミニトマトは半分に切ります。

エコポイント

パプリカやなすはヘタの近くも残さず使うようにしましょう！
旬の野菜や、冷蔵庫の残り野菜を使います。

4

ベーコンは短冊切りにします。

エコポイント

油分のある食材は最後に切るようにして、まな板や包丁を洗う回数を減らすようにしましょう。牛乳パックをひらいて、まな板代わりにしてもいいです。

5

フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、なす、パプリカ、枝豆、ミニトマトの順に炒めます。

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1つでできます。エネルギーも無駄になりません。

6

トマトジュース、水を加えたら、塩、こしょう、カレー粉を加えてなじませます。

7

パスタを入れ、フタをしパスタの表示茹で時間を参考に煮込みます。(時々かき混ぜます。)
パスタがお好みの好みの固さになったら出来上がり。



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。

キャロットラペ



【材料：4人分】

にんじん (中)	1本 150g	★100% オレンジジュース	90ml
塩	3g	★酢	20ml
レーズン	10g	★はちみつ	小さじ1
こしょう	少々		

1

にんじんをしっかり洗い、ヘタを取ります。皮ごと千切りにします。(千切り器やピーラーですると味のなじみがいいです。)

エコポイント

にんじんは、丸ごと使います。

2

ポリ袋に1と塩を入れ、もみます。

3

2のポリ袋に、オレンジジュース、酢、はちみつ、レーズン、こしょうを加えて混ぜます。

エコポイント

冷蔵庫で3日保存可能です。

できあがり

Memo

