

食育教室

やってみよう！エコクッキング

令和5年6月24日（土）



- ごはん食べきり！ライスバーガー
- 夏野菜たっぷりミネストローネ
- さっぱりしゅわしゅわゼリー

名前 _____

ごはん食べきり！ ライスバーガー



材料【4人分】

茹で小松菜	30g	キャベツ	50g
塩	小さじ 1/2 2.5g	椎茸	1枚
白いりごま	3g	ピーマン	1/2個
ごはん	480g	サラダ油	小さじ2
		薄口醤油	小さじ1
魚肉ソーセージ 俵型	1個	卵	2個
サラダ油	大さじ1	塩	ひとつまみ
ライスペーパー	4枚	砂糖	3g

1

魚肉ソーセージを8等分に切り、油を引いた卵焼き器で焦げ目がつく程度に焼く。



エコポイント

1で焼いた卵焼き器を洗わず、そのまま利用します。

2

キャベツ（芯も含めて）、しいたけ（軸も含めて）、ピーマンをみじん切りにする。



エコポイント

キャベツの芯やしいたけの軸も使います。

3

卵焼き器にサラダ油を足してあたため、2を炒め、しんなりしてきたら薄口醤油で味を整える。ボウルに卵をわりほぐし、味付けしたら、流し込む。具材と混ぜたら弱火にし、フタをして焼く。



4

焦げ目がついたらひっくり返し片面も焼き、4等分に切る。



エコポイント

フタをすることでエネルギーを無駄なく使います。

5

茹でた青菜を刻み、ボウルに入れ、塩をする。ご飯、いりごまを入れよく混ぜる。8等分に分けておく。（1個が60g程度）



エコポイント

大根葉などの青菜で作ることができます。

6

濡らしたライスペーパーの上に5のごはん、1の魚肉ソーセージ、4のオムレツの順にのせ最後に5のごはんをサンドして完成。



エコポイント

つい残ってしまいがちなライスペーパーも使い切ってしまいましょう。手を汚さず食べることができます。

夏野菜たっぷりミネストローネ



【材料：4人分】

◇ベーコン	2枚	○水	3カップ
◇なす	1/3 本	○トマト水煮缶	200g
◇かぼちゃ	60g	○コンソメ顆粒	8 g
◇ズッキーニ	1/4 本	塩	少々
◇とうもろこし	1/4 本	こしょう	少々
◇ミニトマト	8個	パルメザンチーズ	適宜
サラダ油	大さじ1		
にんにく	1 かけ		

1

なす、かぼちゃ、ズッキーニは1cmの角切り、とうもろこしは実を取る。オクラは薄切りにします。にんにくはみじん切りにする。

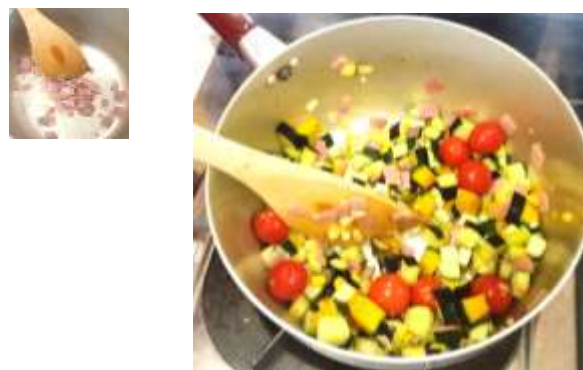


エコポイント

野菜は皮ごと使います。

2

鍋にサラダ油をあたため、にんにくを香りが出るまで炒めたら◇を上から順に炒めておく。



3

油が全体になじんだら、○を加え煮立ったら火を弱くしてアクを取り、フタをして10分ほど煮ていく。



エコポイント

フタをすることでエネルギーを無駄なく使います。

4

野菜が柔らかくなったら、塩、こしょうで味を調えて盛り付け、チーズを散らして出来上がり。



できあがり

さっぱり しゅわしゅわゼリー



材料【4人分】

A 水	200ml	B 水	300ml
A アガー	10g	B アガー	10g
カルピス	100ml	かき氷シロップ	大さじ2
ミント	お好みで	サイダー	適量

1

鍋に A のアガーと水を少量ずつ加え、ダマが出来ないようによく混ぜ、火にかける。



2

鍋のまわりに小さな泡が出てきたら、火を止めカルピスを加え、（透明な）容器に流し入れて冷やし固める。



エコポイント

アガーは冷蔵庫に入れなくても固まります。

3

B も同様に煮溶かし、かき氷シロップを加えてバットなどで冷やし固める。固まったらフォークなどでくずす。



4

固まった 2 の上に、スプーンなどでくずした 3 をのせ、上から冷えたサイダーをかける。お好みでミントをそえる。



エコポイント

残ってしまった、カルピスやかき氷のシロップをおしゃれに使い切りましょう。色々な種類のかき氷シロップで作ることができます。

エコポイント

常温でゼリーを固めても、食べる直前に、冷えたサイダーをかけることで冷たくおいしく食べることができます。