

エコライフクッキング ～ひと手間で簡単料理～

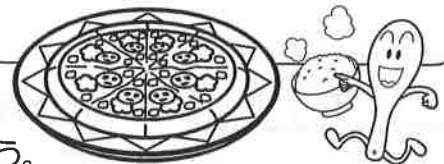
平成23年3月24日
(株)日本食生活指導センター
管理栄養士 橋本 通子

主食 和風ピザごはん

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
残りごはん	100g	200	400	600
塩昆布	25g	5	10	15
白ごま	小1/2	小1	小2	大1
みそ	小1/2	小1	小2	大1
豆板醤	好みて	好みて	好みて	好みて
白ねぎ	10g	20	40	60
しらす干し	10g	20	40	60
青しそ	1枚	2枚	4枚	6枚
ピザチーズ	20g	40	80	120
刻みのり	適宜	適宜	適宜	適宜
エネルギー	269kcal			
たんぱく質	10.7g			
脂質	6.7g			
カルシウム	185mg			
塩分	1.8g			

<調理方法>

- ① ボールにごはん、塩昆布、白ごまを入れて混ぜ、軽くつぶす。
- ② オープンパーパーに①を薄くのばして丸く形を整える。
※ラップを使うとやりやすい。
230℃のオーブンで約10分焼く。
- ③ ②の表面にうすく味噌をぬり、せん切りした白ねぎ、しらす干し、青しそを散らしチーズをのせ、さらに5分ほど焼く。
- ④ 焼きあがったら、焼きのりをかける。



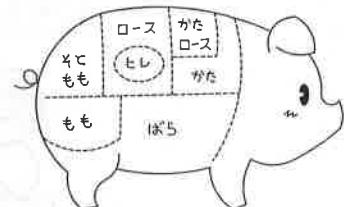
★ 残りごはんは冷蔵庫に残っている食材をのせてみましょう。

主菜 豚肉のあっさり炒め

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
豚ロース肉	1枚	2枚	4枚	6枚
にんにく	少々	少々	1かけ	2かけ
ローリエ	少々	1枚	2枚	2枚
酢	10ml	20	40	60
濃口しょうゆ	10ml	20	40	60
スナップエンドウ	3本	6本	12本	18本
にんじん	30g	60	120	180
油	1.5g	小1	小2	大1
エネルギー	217kcal			
たんぱく質	16.7g			
脂質	12.8g			
ビタミンB1	0.59mg			
塩分	1.6g			

<調理方法>

- ① 豚肉はひと口大に切る。
- ② ボールまたはビニール袋に豚肉とつぶしにんにく、ローリエ、酢、しょうゆを入れ漬けておく。
- ③ スナップエンドウは、筋をとる。
- ④ にんじんは乱きりにし、先ににんじんをゆで、やわらかくになったらスナップエンドウを加え、色よくゆでる。スナップエンドウは、冷水にとっておく。
- ⑤ フライパンに油を熱し、豚肉とにんじんを炒め、漬けていた汁も加える。最後にスナップエンドウを加え、火を止める。



- ★ エスニック風のあっさりとした炒め物です。
- ★ つけ汁も加えて炒めましょう。

主菜 ひじきの香り焼き

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
ひじきの煮つけ	125g	25	50	75
はんぺん	1/2枚	1枚	2枚	3枚
卵	1/4個	1/2個	1個	1.5個
青しそ	1/2枚	1枚	2枚	3枚
青しそ	1枚	2枚	4枚	6枚
油	少々	小1/2	小1	小2
レタス	10g	20	40	60
トマト	30g	60	120	180
エネルギー	74kcal			
たんぱく質	5.4g			
脂質	2.2g			
カルシウム	35mg			
塩分	1.0g			

★ひじきの煮物のリサイクル料理です。

★ひじきの煮物以外のお惣菜を再利用してみましょう。

<調理方法>

- ① ひじきの煮つけは、細かくきざむ。
- ② ボールにはんぺんを入れて手でもみながら細かくつぶす。
- ③ 青しそを縦半分に切り、せん切りにして水にさらす。
- ④ ②に①のひじきと水気を切った③を入れてよく混ぜ、溶き卵をさらに加え、ひとまとめにする。
- ⑤ 残りのしそは、縦半分に切り、④の生地を小判型にした片面に貼り付ける。
- ⑥ フライパンに油を熱し、やや弱火でしその面から⑤を焼く。(蓋をして蒸し焼きにすると早く火が通る)
- ⑦ 香り焼きにレタスとくし切りのトマトを添える。

デザート 春菊の草もち

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
春菊	5g	10	20	30
上新粉	125g	25	50	75
白玉粉	25g	5	10	15
ぬるま湯	15ml	25~30	50~60	75~90
さとう	25g	5	10	15
つぶあん	30g	60	120	180
エネルギー	138kcal			
たんぱく質	2.7g			
脂質	0.3g			
カルシウム	12mg			
塩分	0.1g			

★よもぎの代わりに春菊を使いました。

★あんこのかわりに、冷蔵庫に残った野菜をつかって野菜あんを作り、お焼きにしてもよいです。

★冷凍もできます。

<調理方法>

- ① 春菊は色よくゆで、冷水に取り、水気をしぼり、細かく刻む。すり鉢でよくすっておく。(またはフードプロセッサーにかける)
- ② ボールに白玉粉を入れ、分量のぬるま湯を少しずつ入れ、生地がゆるんだら、さらに上新粉とさとうを入れてよく混ぜる。
- ③ 蒸気の上上がった蒸し器にぬらした布巾をして、同じ大きさでうすくちぎった②を並べて、強火で半透明になるまで20分蒸す。
- ④ ③を①の春菊が入ったすり鉢に入れ、手をぬらして均一になるまでよく混ぜる。
- ⑤ 水でぬらした手で生地を等分して、平らにして等分したあんをのせて包む。

OXスーパー

