

エコライフクッキング

～料理もリユースしよう！～

中華料理に変身！

平成26年3月20日
 (株)日本食生活指導センター
 管理栄養士 橋本 通子

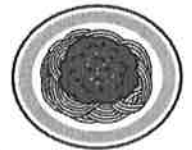
主食

四川パスタ

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
豚ミンチ	30g	60	120	180
玉ねぎ	40g	80	160	240
おろし生姜	少々	少々	少々	少々
油	小1/2	小1	小2	大1
麻婆豆腐の素	1/4箱	1/2箱	1箱	1.5箱
水	100ml	200	400	600
かたくり粉	小2	大1.5	大3	大4.5
水	小4	大3	大6	100ml
スパゲッティ	70g	140	280	420
ごま油	小1/2	小1	小2	大1
青ねぎ	3g	1本	2本	3本
エネルギー	414kcal	たんぱく質	15.6g	
脂質	9.3g	カルシウム	27mg	
塩分	0.4g			

<調理方法>

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、豚ミンチを炒め、さらに①の玉ねぎを加え炒める。麻婆豆腐の素と水を加えて火を通し、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ③ スパゲッティは塩を加えた湯でゆで、ゆで上げたところにごま油をまぶす。
- ④ 器に③を盛り、②の麻婆あんをかけ、小口切りにした青ねぎを散らす。



★麻婆豆腐の残りを利用してパスタ仕立てにしてみましょう。中華めんでもOKで

副菜

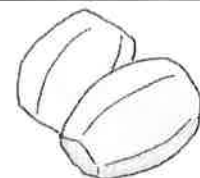
里芋のから揚げ ひじきソース

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
里芋の煮物	3個	6個	12個	18個
ムキエビ(大)	30g	60		
酒・塩	少々	少々	少々	少々
かたくり粉	10g	20	40	60
ごま油	小1	小2	小4	大2
ひじきの煮物	10g	20	40	60
水	25ml	50	100	150
とりがらだし	小1/4	小1/2	小1	大1/2
オスターソース	小1/4	小1/2	小1	大1/2
かたくり粉	小1/2	小1/2	小1	大1/2
水	小1	小1	小2	大1
白ねぎ	少々	2cm	4cm	6cm長
グリーンレタス	10g	20	40	60
エネルギー	165kcal	たんぱく質	8.2g	
脂質	3.6g	カルシウム	54mg	
塩分	1.1g			

<調理方法>

- ① 里芋は汁気を切る。
- ② ムキエビは背ワタを取り、酒塩をしておく。
- ③ ①と②にかたくり粉をまぶし、天板にクッキングシートを敷いた上のにのせ、ごま油をぬる。200℃のオーブンに10分入れる。
- ④ 白ねぎは白髪ねぎにし、水にさらしておく。
- ⑤ ひじきと水をミキサーにかける。
- ⑥ 鍋に⑤を入れ、とりがらだしとオスターソースを加え、沸騰したら水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑦ 器にグリーンレタスを敷き、③の里芋と海老をのせ、⑥ひじきソースをかけ、白ねぎをのせる。

★揚げたもよいのですが、オーブンで揚げもの風にしてみました。



副菜

浅漬けの中華酢和え

材料名	分量 (1人分)	目安量	
		きゅうり2本分	
浅漬けきゅうり	30g	2本	
白ねぎ	3g	20g	
生姜	1g	6g	
ごま油	2g	大1	
タカノツメ	少々	1本	
「さとう	5g	大3	
「酢	5ml	大2	
エネルギー	45kcal	たんぱく質	0.3g
脂質	2.0g	カルシウム	9mg
塩分	0.8g		

<調理方法>

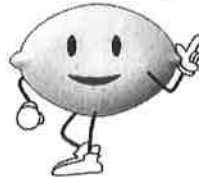
- ① 胡瓜は縦4つ割りにし、食べやすい長さにする。
- ② 白ねぎは白髪ねぎにする。
- ③ 生姜も針生姜にする。
- ④ タカノツメは種を取り、輪切りにする。
- ⑤ ①～④をボウルに入れ、熱くしたごま油をかけ、甘酢を入れてつける。

デザート

レモンジャム

材料名	分量 (1人分)	目安量	
		レモン1個分	
レモン		1個(100g)	
さとう		50~70g	
水		適宜(200ml)	
1/6の量			
エネルギー	47kcal	たんぱく質	0.2g
脂質	0.1g	カルシウム	11mg
塩分	0g		

★レモンの皮全部をジャムにしましょう。



<調理方法>

- ① ムースのレモンの白いパルプの部分を手でむいてきれいに取る。
- ② 鍋に白いパルプを入れ、たっぷりの水で沸騰するまで煮る。これを4~5回繰り返す。
- ③ 実の部分を粗く刻み、種は取り除き、②のパルプと水を鍋に入れ、沸騰したら弱火で煮る。
- ④ ミキサーにかけ、さらに煮る。
※コップテストをして出来ていたら熱いうちに、瓶につめ、ひっくり返して冷ます。

デザート

豆乳ムース

材料名	分量 (1人分)	目安量	
		5~6個分	
ゼラチン	1g	1袋(5g)	
「水	7ml	40ml	
豆乳	16ml	100ml	
はちみつ	6g	大さじ2	
生クリーム	20ml	120ml	
レモンの皮	少々	1個分	
エネルギー	112kcal	たんぱく質	2.4g
脂質	7.4g	カルシウム	12mg
塩分	0.1g		

★レモンとはちみつの味がおいしいスイーツです。

<調理方法>

- ① ゼラチンは分量の水に振り入れ、混ぜてそのまま置いてふやかし、湯せんをして溶かしておく。
- ② レモンの皮をすりおろしておく。
- ③ ボウルに生クリームを入れ、八分立てに泡だてる。※少し飾り用に取っておく。
- ④ ③に①のゼラチン、レモンの皮、豆乳、はちみつを混ぜながら順に入れる。
- ⑤ 器に④を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。