

エコライフクッキング

～時短料理でエコロジッククッキング～

平成 30 年 2 月 15 日
 (株)日本食生活指導センター
 管理栄養士 橋本 通子

主食

ごはん

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
精白米	70g	1合	2合	3合
水	105ml	210	420	630
エネルギー	251kcal			
たんぱく質	4.3g			
脂質	0.6g			
カルシウム	4mg			
食塩相当量	0g			

<調理方法>

1. 精白米は洗米し、普通に炊飯する。

主菜

ポークしゃぶしゃぶ

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
豚しゃぶ肉	60g	120	240	360
水	200ml	400	800	1200
生姜等の皮	適宜	適宜	適宜	適宜
白ねぎ	適宜	適宜	適宜	適宜
サニーレタス	20g	40	80	120
にんじん	5g	10	20	30
白ねぎ	10g	20	40	60
生姜	1g	2	4	6
にんにく	1g	2	中1個	大1個
しょうゆ	小1	小2	小4	大2
酢	小2	小4	大3弱	大4
みりん	小1	小2	小4	大2
エネルギー	177kcal			
たんぱく質	11.2g			
脂質	11.6g			
カルシウム	23mg			
食塩相当量	0.8g			



<調理方法>

1. 豚肉は食べやすい大きさにきっておく。
2. 鍋に水を入れ、生姜、白ねぎなどを入れ、沸騰させる。この湯で豚肉をしゃぶしゃぶの要領で火を通す。ゆで汁はアクを取り、取っておく。
3. 生姜、にんにくは皮をむき、すりおろす。調味料とにんにく、生姜を混ぜ合わせ、タレを作る。
4. 野菜はせん切りにする。
5. サニーレタスを盛り、豚肉、にんじん、白ねぎの順に盛りつけ、タレをかける。

汁物

「ポークしゃぶしゃぶ」で「簡単スープ」

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
ゆで汁	150	300	600	900
鶏がらスープの素	小1	小2	小4	大2
塩こしょう	少々	少々	少々	少々
ベーコン	10g	20	40	60
かぶ	30g	60	120	180
青ねぎ	1/2本	1本	2本	3本
エネルギー	54kcal	たんぱく質	1.9g	
脂質	4.0g	カルシウム	12mg	
食塩相当量	1.6g			

<調理方法>

1. ベーコンはせん切りにする。
2. かぶはサイコロ切りにする。
3. ゆで汁の生姜やネギなどを除き、鶏からスープの素を入れて火にかける。



副菜

かぶの葉の中華炒めのふりかけ

材料名	分量 (1人分)	目安量	
		1回量	
かぶの葉	1/2株分	3株分 (210g)	
にんにく	少々	1片	
ごま油	小1/2	大さじ1	
鶏がらスープの素	小1/2	大さじ1	
しょうゆ	小1/4	大さじ1/2	
塩こしょう	少々	少々	
白ごま	小1/2	大さじ1	
エネルギー	36kcal	たんぱく質	1.5g
脂質	2.4g	カルシウム	108mg
食塩相当量	1.2g		

<調理方法>

1. かぶの茎は小口切り、葉は粗みじん切りにする。
 2. にんにくはみじん切りにする。
 3. フライパンにごま油を熱し、にんにくとかぶの軸を入れしんなりとなるまで炒める。
- ① 調味料と葉を入れ、さらに炒める。最後に白ごまをふる。



★常備菜として食べて、カルシウムアップを。

デザート

ベークドヨーグルトケーキ

材料名	分量 (1人分)	目安量	
		炊飯器 1釜分	
ホットケーキミックス	12.5g	100g	
ヨーグルト	40g	320g	
さとう	10g	80g	
卵	1/4個	2個	
サラダ油	1.25g	大さじ2	
ココア	大1/4	大さじ2	
1/8量			
エネルギー	144kcal	たんぱく質	4.4g
脂質	4.5g	カルシウム	71mg
食塩相当量	0.2g		

<調理方法>

1. バターは溶かしておく。
※レンジで約40秒
2. ココアとホットケーキミックス、さとうは混ぜておく。
3. ボウルにすべての材料を泡だて器で混ぜる。
4. 炊飯器に入れ、炊飯する。スイッチが切れたら、もう一度炊飯のスイッチを入れる。
※オーブンで焼く場合、180℃で60~70分加熱。
5. 余熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

★ココアの代わりにジャムをいれてもおいしいです。
★炊飯器を利用した簡単デザートです。