

エコライフクッキング

～おしゃれにエコクッキングパーティ～

平成23年2月17日

(株)日本食生活指導センター
管理栄養士 橋本 通子

主食

エコちまき

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
もち米	40g	80	160	240
にんにく	少々	1/4片	1/2片	1片
荒引ソーセージ	1本	2本	4本	6本
白ねぎ	10g	1/4本	1/3本	2/3本
にんじん	5g	10	20	30
ひじきの煮付	10g	20	40	60
ごま油	小1	小2	大1.5	大2
水	50ml	100	200	300
鶏からスープの素		小1/2	小1	小1.5
A しょうゆ	小2/5	小1弱	小1+2/3	小2+1/3
日本酒	4g	大1/2	大1	大1.5
コチュジャン	小1/5	小1/3	小1	小1強
すりごま	小1	小2	大1	大1.5
春巻きの皮	2枚	4枚	8枚	12枚
エネルギー	278kcal			
たんぱく質	7.1g			
脂質	9.5g			
カルシウム	73mg			
塩分	1.6g			



★ 残り物を入れて焼くちまきです。

<調理方法>

- ① もち米は洗米し、水に3時間以上漬けておく。調理の30分前にザルに上げる。
- ② にんにく、ソーセージ、にんじん、白ねぎは、すべてみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油の1/3量を入れて、②とひじきの煮物を炒める。さらに、残りのごま油を足し、①のもち米を加えて炒める。
- ④ 調味料Aを加えて、汁気がなくなるまで混ぜながら煮詰め、最後にすりごまを加える。
- ⑤ 春巻きの皮を広げ、④を均等分け、春巻きの皮で包む。表面をごま油で塗っておく。
- ⑥ 200℃のオーブンで13～15分焼く。
- ⑦ 食べやすいよう切り分ける。

副菜

ピーナッツ和え

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
キャベツ	40g	80	160	240
三度豆	10g	20	40	60
ピーナッツ	10g	20	40	60
さとう	小1/2	小1	小2	大1
しょうゆ	小1/2	小1	小2	大1
酢	小1/4	小1/2	小1	大1/2
だし汁	4ml	大1/2	大1	大1.5
エネルギー	78kcal			
たんぱく質	3.6g			
脂質	5.0g			
カルシウム	28mg			
塩分	0.4g			

★ ナッツ類をあえ物に使いましょう。

<調理方法>

- ① キャベツは短冊に切る。
- ② 三度豆は斜め切りにする。
- ③ ①②を色よくゆでる。
- ④ ピーナッツは布巾に包み、すりこぎ棒でたたいてつぶし、すり鉢ですり、調味料を加える。(フードプロセッサーでもよい)
- ⑤ ④で③のキャベツ、三度豆を和える。



主菜

なんでもミートパイ

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
舞茸	15g	1/3パック	2/3パック	1パック
ニラ	5g	10	20	30
野菜の皮など	10g	20	40	60
ごま油	大1/4	大1/4	大1/2	大2/3
塩、こしょう	少々	少々	少々	少々
豚ミンチ肉	20g	40	80	120
おからの煮物	15g	30	60	90
マヨネーズ	大1/4	大1/2	大1	大1.5
しょうゆ	小1/4	小1/2	小1	大1/2
卵	少々	1/2個	1/2個	1個
冷凍パイシート	1枚	1枚	2枚	3枚
グリーン豆	1/2枚	1枚	2枚	4枚
プチトマト	1個	2個	4個	6個
エネルギー	317kcal			
たんぱく質	9.9g			
脂質	23.9g			
カルシウム	47mg			
塩分	1.0g			



★冷蔵庫に残っているお惣菜や野菜を皮ごと使いましょう。

<調理方法>

- 舞茸、ニラ、野菜（キャベツやだいこん、にんじん、白ねぎなど）はみじん切りにする。
- フライパンのごま油を熱し、①の材料を炒め、塩こしょうで味を調える。
- ボールに豚ミンチ肉、おからの煮物、②を入れてマヨネーズ、しょうゆ、卵の半量を入れ、よく混ぜる。
- パイシート2枚1組で、③の生地を分ける。
- 冷凍パイシートをそれぞれ25×15cmくらいに伸ばし、底になるシートにフォークでピケを入れる。③の生地をのせて広げ、もう1枚のシートをのせ、とじる。表面に残りの卵でつや卵をする。
※2人分の場合はシートを半分に分ける。
- 220℃のオーブンで焼く 15～18分焼く。
- グリーンレタスを敷き、パイを載せ、プチトマトを飾る。

デザート

ライスブラマンジェ

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
ごはん	7.5g	15	30	60
牛乳	30ml	60	120	240
水	5ml	10	20	40
ゼラチン	1g	2	4	8
さとう	6g	12	24	48
バニラエッセンス	少々	少々	少々	少々
生クリーム	12.5ml	25	50	100
イチゴ	1個	2個	4個	6個
ミント	1本	2本	4本	6本
エネルギー	117kcal			
たんぱく質	3.1g			
脂質	6.1g			
カルシウム	42mg			
塩分	0.1g			

★残りごはんで作ったお菓子です。

<調理方法>

- ごはんを牛乳をミキサーにかける。
- ゼラチンを分量の水でふやかす。
- ①を鍋に入れて火にかけ、沸騰したらさとうを入れて、さとうを溶かす。
- 火を止め、②のゼラチンを入れて溶かし、粗熱がとれたらエッセンスで香りをつける。
- 水気のないボールで、生クリームを6分立てにし、④を少量ずつ加えながら混ぜ合わせる。
- 濡れた、プリン型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 型から出し、イチゴとミントを添える。