



食育エコ・クッキング



西宮いずみ会

ごはん

材 料 (6 人 分)	
米	420g
水	630g

1 人 分 あ た り 249 kcal

< 作 り 方 >

お米は手早く洗い、分量の水で炊く。



こぶたまん

材 料 (6 人 分)	
(生 地)	
A	強力粉 25g
	薄力粉 100g
	ベーキングパウダー 2g
	(小 さ じ 1/2)
	砂糖 15g
B	塩 2g
	(小 さ じ 1/3)
	ドライイースト 3g
ぬるま湯 約 70cc	
	サラダ油 5g
(小 さ じ 1 強)	
(具)	
たまねぎ 1/4 個	
しいたけ 1 枚	
豚ひき肉 50g	
塩 少々	
C	砂糖 小 さ じ 1
	酒 小 さ じ 1/2
	しょうゆ 小 さ じ 1
	ごま油 小 さ じ 1/2
	片栗粉 小 さ じ 1/2

1 人 分 あ た り 120 kcal

< 作 り 方 >

(生 地 を 作 る)

ボウルに A を入れて混ぜ、B を入れてこねる。

生地がまとまったら、ラードを加える。

なめらかになるまでよくこねる。

こねあがったら、生地をきれいに丸めてボウルに入れ、ラップをかけて温かいところで発酵させる。(目 安 35 で 約 20 分)

(具 を 作 る)

たまねぎ、しいたけはみじん切りにする。

(石 づ き を う す く 切 り 取 り 、 じ く も 使 お う)

ボウルに豚ひき肉と塩を入れてよく練る。

C を順に加え、最後にたまねぎとしいたけを加えて混ぜる。

6 等分の団子を作る。

(仕 上 げ る)

発酵した生地を 6 等分にして丸める。

生地を麺棒でのばして、具をつつむ。

残った生地で目と鼻をつける。

小さく切ったクッキングシートにのせ、発酵させる。(室 温 で 約 10 分)

蒸気のあがった蒸し器で強火で蒸す。(約 15 分)



スペイン風オムレツ



材 料(6人分)

ブロッコリー	1/2 株
プチトマト	6 個
マッシュルーム	3 個
ベーコン	2 枚
卵	6 個
牛乳	大さじ 3
粉チーズ	大さじ 3
塩	少々
こしょう	少々
バター	10g
ケチャップ	適量

< 作り方 >

ブロッコリーを小房に分け、ブロッコリーの茎は硬い皮をむき、食べやすい大きさにする。

マッシュルームは薄切り、プチトマトは半分(できれば 1/4)、ベーコンは 1cm の角切りにする。

ブロッコリーのしんと、ブロッコリーの小房をゆでる。(時間差でひとつのなべでゆでます)

ボウルに卵を割りほぐし、牛乳、粉チーズ、塩・こしょうを入れ混ぜ合わせ、具を加えて混ぜ合わせる。

フライパンにバターを溶かし、 を入れ、焼き固める。(ふたを使ってうまく裏返す。)

切り分け、好みにケチャップを。

1 人分あたり 137kcal

香るごぼうのスープ



材 料(6人分)

ごぼう	中 1 本
たまねぎ	中 1/2 個
じゃがいも	中 1 個
バター	20g
水	600cc
コンソメ	1 個
牛乳	60cc
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	少々

< 作り方 >

ごぼうはきれいに洗って、ななめ薄切りにして水にさらす。

たまねぎ、じゃがいもは皮をむき、ななめ薄切りにする。

なべにバターを溶かし、ごぼう、たまねぎをいためる。

しんなりしたら、じゃがいもを入れていためる。

水とコンソメを加え、やわらかくなるまで約 20 分煮る。

煮えたらミキサーにかける。

なべにもどし、牛乳を加え、塩・こしょうで味をととのえる。

器に盛り付け、パセリをふる。

1 人分あたり 68kcal