

## ご飯



材 料 ( 6 人 分 )	
米	420g
水	630g

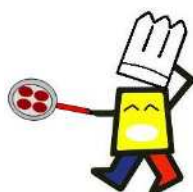
### <作り方>

お米は手早く洗い、分量の水で炊く。

1 人 分 の	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
栄養量	249 Kcal	4.3g	0.6g	4 mg	0 g

### <エコポイント>

- ・米を洗ったとき汁は、植物の水やりや鍋や食器の洗い物、野菜のゆでる時のアク抜きに使うといいです。



## ひじきとおからハンバーグ



材 料 ( 6 人 分 )	
鶏ミンチ	300g
干しひじき	10g
玉ねぎ	60g(中1/3個)
粒コーン缶	30g
バター	小さじ2
おから	50g
パン粉	30g
牛乳	60ml
しょうが汁	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
卵	1個
塩	小さじ1/4
油	大さじ1
プチトマト	12個
サラダ菜	12枚
<ソース>	
ウスターソース	大さじ1
ケチャップ	大さじ3

### <作り方>

ひじきは水につけて戻し、長ければ2cm位に切る。

玉ねぎは、みじん切りにし、バターで炒める。

パン粉は牛乳で浸す。

鶏ミンチ とおから、粒コーンをよく混ぜ、卵、しょうが汁、調味料を混ぜて12等分にし、小判型にする。(1人2個)

フライパンに油を入れ の両面を焼き、火を弱めフタをして中まで火を通す。

ウスターソースとケチャップを混ぜたソースを にかける。

1 人 分 の	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
栄養量	184Kcal	13.6g	9.2g	58mg	1.4g

### <エコポイント>

- ・豆腐をつくる際にできるおからを有効活用できます。
- ・ひじきや玉ねぎ以外に冷蔵庫の残り野菜を入れるとボリュームもでてヘルシーに仕上がります。
- ・野菜のきり方を工夫しましょう。工夫次第で食べられる部分が15%増えます。  
玉ねぎ：上の部分を少し切り皮をむく。残った薄い皮だけを包丁で薄く切る。  
しょうが：皮ごとすりおろします。

## ピーマンと人参のきんぴら

材 料(約 6 人分)		
にんじん	1 2 0 g (1 本弱)	
ピーマン	5 個	
ごま油	大さじ 1	
<div style="display: inline-block; vertical-align: middle; font-size: 2em;">{</div>	しょう油	大さじ 2
	酒	大さじ 3
	砂糖	大さじ 1
白ごま	適量(大 2)	

### <作り方>

にんじんは、ピーラーでスライスする。

ピーマンは、横切りで千切りする。

A はあわせておく。

ごま油を熱したフライパンでにんじん、ピーマンをいためる。  
野菜に火が通ったら A を加えてからめて、白ごまをふる。



1 人分の 栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	69Kcal	1.6g	3.7g	48mg	0.9g

### <エコポイント>

- ・旬の野菜を使う。(ピーマン)旬の食べ物は栄養がたっぷりでおいしくて、さらに作るためのエネルギーが少なくとてもエコロジーな食べ物です。
- ・野菜のきり方を工夫しましょう。工夫次第で食べられる部分が 15% 増えます。  
ピーマン：たて半分に切り、ヘタを外側から内側にもぎ取り種を取りのぞく。  
にんじん：皮ごと使いましょう。付け根は薄く切り、ヘタのまわりも切り取り使う。
- ・ハンバーグを焼いた後のフライパンを使うと洗い物が減ります。

## じゃがいもと玉ねぎのみそ汁

材 料(6 人分)	
だし汁	5 カップ
みそ	5 0 g
じゃが芋	1 個
玉ねぎ	1 0 0 g (中 1/2 個)
青ねぎ	2 本

### <作り方>

だし汁を作る。

じゃがいもは皮をむいて 1 口大に切る。玉ねぎは、うす切りにする。

青ねぎは小口切りにする。

だし汁に を入れてやわらかくなったら味噌を溶き入れ、 の小口切りを散らす。



1 人分の 栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	42Kcal	2.1g	0.5g	19mg	1.2g

### <エコポイント>

- ・冷蔵庫の残りの野菜を色々入れてみましょう！たくさん野菜が食べられるし旨味が増します。
- ・野菜のきり方を工夫しましょう。工夫次第で食べられる部分が 15% 増えます。  
じゃが芋：新じゃがなら皮ごと使う。包丁で芽と青い部分(ソラニン)を切り取る。  
玉ねぎ：上の部分を少し切り皮をむく。残った薄い皮だけを包丁で薄く切る。  
青ねぎ：根をうすく切り取りましょう。白ねぎの青い部分もみじん切りや小口切りにして使います。

## エコ佃煮



### 材 料 (作りやすい分量)

かつお節	25 g
昆布	10cm × 10cm
さとう	小さじ2
すりごま	小さじ2
しょう油	小さじ2
酢	小さじ2
ごま油	大さじ1

### <作り方>

かつお節は包丁で切っておく  
 昆布は細かく切っておく  
 フライパンにかつお節を入れてから煎りする。  
 パラパラをほぐれてきたら、さとう、酢を加える。  
 昆布とすりごまを加えてさらにいためる。  
 最後にしょう油と香り付けにごま油で味を調える

1人分の 栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	45 Kcal	3.7g	2.6g	20mg	0.4g

### <エコポイント>

- ・だし汁をとった後の昆布とかつお節は捨てずにふりかけにします。  
 (2番だしをとってからでもいいです)
- ・ごまやちりめんじゃこや山椒をいれても風味が増して美味しいです。



1人分の 栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	589 Kcal	25.3g	16.6g	149mg	3.9g

