



# 平成 24 年度 「こどもエコ料理教室」



～必ず最初に包丁の取り扱い方のお約束をします～

## ドライカレー



### 材 料 (4 人分)

にんじん	1/2 本 (80 g)
ニンニク	1 片 (5g)
ショウガ	1 片 (5g)
玉ねぎ	1 個 (150g)
なす	1 本 (70g)
ピーマン	1 個 (30g)
サラダ油	大さじ 2
ぶたひき肉	200g
カレー粉	大さじ 1
A	トマトジュース 1 缶 (190ml)
	ブイヨン (固形) 1 個
	さとう 大さじ 1
	ウスターソース 大さじ 2
	トマトケチャップ 大さじ 1
水	80ml
塩・こしょう	各少々
米	280g

### <作り方>

にんじん・ショウガはきれいに洗い、にんじんは皮つきのまますりおろす。ショウガは皮つきのままみじん切りにする。ほかの野菜はすべてみじん切りにする。

なべにサラダ油とショウガ、ニンニクを入れて炒める。香りが出たら、ぶたひき肉を加えて炒める。

にすりおろしたにんじんと、みじん切りにした野菜を加えて炒め、そこにカレー粉をふり入れて炒める。

に A を加えて煮つめ、加減をみながら水を加えてさらに煮つめ、塩・こしょうで味をととのえる。

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
	493Kcal	14.8g	14.3g	47mg	1.8g

### <エコポイント>

- ・にんじんとショウガは、皮をむかずにそのまま使う。
- ・トマトジュースは缶からそのまま入れます。缶の中に残ったジュースは材料の水ですすいで全部使い切る。
- ・旬の野菜を使います。秋や冬にはナスやピーマンのかわりにシメジやレンコンなどを使うとよい。



# じゃがいもの冷たいスープ



材 料 ( 4 人 分 )	
じゃがいも	2 個 (300g)
玉ねぎ	1/4 個 (40g)
バター	小さじ 2 (8g)
A	水 1 カップ
	ブイヨン (固形) 1 個
牛乳	1 カップ
塩・こしょう	各少々
ドライパセリ	少々

## < 作り方 >

じゃがいもと玉ねぎは薄切りにし、じゃがいもは水にさらす。なべにバターを熱して玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒めてからじゃがいもを加え、さっと炒める。A を加えてふたをし、じゃがいもが柔らかくなるまで蒸し煮にする。

ぬれフキンの上に鍋を置き木べらでつぶす。(やけどに注意!)  
牛乳・塩・こしょうを加えて混ぜる。

ボウルに水をはり、鍋ごとつけて荒熱をとる。

(保冷剤の上に鍋を置いて荒熱をとる方法もあります。)

器に を盛り、パセリをふる。

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	112 Kcal	3.1g	3.6g	59mg	0.5g

## < エコポイント >

- ・ざるで裏ごしせずにつぶすだけなので、洗い物が少ない。
- ・冷たい牛乳を入れると、荒熱がとれて冷めやすい。
- ・水を流したままにしたり冷蔵庫に入れたりせずに、水をためたボウルや保冷剤を利用することで冷たく出来る。

# ヨーグルトカップケーキ



材 料 ( 4 人 分 )	
にんじん	1/4 本 (40g)
ホットケーキミックス	75g
スキムミルク	大さじ 1
牛乳	25ml
プレーンヨーグルト	25g
卵	1 個
サラダ油	小さじ 1
さとう	大さじ 1
レーズン	大さじ 1 (12g)

## < 作り方 >

にんじんはきれいに洗って、皮つきのまますりおろす。ボウルにホットケーキミックスとスキムミルクを入れてよく混ぜ、さらに牛乳・ヨーグルト・卵・にんじん・油・さとうを加え、混ぜて生地をつくる。

カップに生地を分け入れてレーズンを上にかざり、蒸気の立った蒸し器に入れ、強めの中火で 10~15分 位 蒸す。

竹くしをさして何もついてこなかったら O.K.です。  
カップケーキに水滴が落ちないように、フタの内側にフキンをかぶせる。

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	133 Kcal	3.9g	3.4g	60mg	0.2g

## < エコポイント >

- ・にんじんは、皮をむかずにそのまま使う。
- ・1 つのボウルに次々入れていくので、調理器具の洗い物が少ない。
- ・蒸し器の湯は洗い物に使う。