平成 24 年

平成 24 年度 「こどもエコ料理教室」

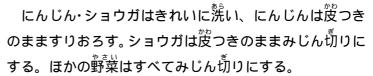


~ 必ず最初に包丁の取り扱い方のお約束をします~

ドライカレー

材 料(4人分)				
にんじん 1/2本(80g)				
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				
∫ トマトジュース 1 缶(190ml)				
ブイヨン(固形) 1個				
A さとう 大さじ1				
ウスターソース 大さじ2				
しトマトケチャップ 大さじ1				
7K 80m1				
塩・こしょう 各少々				

<作り方>



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	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
栄養量	493Kcal	14.8g	14.3g	47mg	1.8g

<エコポイント>

280g

米

- ・にんじんとショウガは、geta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。
- ・ 筍 の野菜を使います。 萩 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) 「水 1 カップ A 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>

じゃがいもと宝ねぎは薄切りにし、じゃがいもはがにさらす。 なべにバターを熱して宝ねぎを入れ、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。

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	112Kcal	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 (12g)

<作り方>

にんじんはきれいに洗って、茂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、さらに生乳・ヨーグルト・添・にんじん・流・ 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全にかざり、蒸気の 立った素し器に入れ、強めの中災で10~15分位素す。

がくしをさして荷もついてこなかったら O.K.です。 カップケーキに水満が落ちないように、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	133Kcal	3.9g	3.4g	60mg	0.2g

<エコポイント>

- ・にんじんは、geon 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。

