

苫小牧市 親子でエコクッキング

令和7年2月15日

- ・容器・包装の少ないものを選ぶ
- ・地産地消
- ・省エネ調理(保温・余熱・時短)
- ・節水
- ・食品ロス削減

道産牛の簡単ビーフシチュー (5人分)

牛モモ肉 : 300g
玉ねぎ : 250g(大1個)
人参 : 150g(中半分)
じゃがいも : 300g(中2個)
椎茸 : 中2枚
塩・胡椒 : 少々
塩麴パウダー : 小さじ3(約9g)
バター : 20g
水 : 800cc
シチュールー : 5人分

- ・牛モモ肉を繊維に直角に厚さを約2cmに切り、ボールに入れ、塩麴パウダーをまぶす。
- ・玉ねぎをみじん切りにする。
- ・人参、じゃがいもを拍子木切りにする。
- ・椎茸を切る。
- ・厚手のシチュー鍋を用意し、厚手のアルミ箔に7～8箇所穴を開け、落とし蓋を作る。
- ・鍋を温め、バターで玉ねぎを透き通るまで炒める。
- ・人参、じゃがいも、椎茸を炒め、さらに牛モモ肉を入れ、炒める。
- ・水800ccと塩・胡椒を入れ沸騰させる。
- ・2～3分沸騰させたら落とし蓋のアルミ箔を入れて火を止め、蓋をする。 **保温**
- ・その間にキャロットケーキを作る>
- ・再度2～3分沸騰させそのまま保温。 **保温**
- ・食べる直前にルーを入れ混ぜ、温める。

サラダ (5人分)

リーフレタス : 1株
セロリ : 1本
ミニトマト : 1パック
(約3個/1人)
ごま油 : 大さじ2(30cc)
ポン酢 : 大さじ5(75cc)
米酢(穀物醸造酢も可):
大さじ2(30cc)
塩・胡椒 : 少々

- ・セロリは薄い斜め切りにする。
- ・ボールに酢とポン酢、塩・胡椒を少々入れ、泡立て器で混ぜ、さらにごま油を加えてよく混ぜる。

人参たっぷりキャロットケーキ（5人分）

● 生地

人参 : 200g(中1本)
薄力粉 : 150g
卵 : 2個(M)
無塩バター : 120g
胡桃 : 50g +10g(トッピング)
レーズン : 30g
甜菜糖 : 70g
ベーキングパウダー : 小さじ1(4g)
シナモンパウダー : 小さじ1(1.8g)
ナツメグパウダー : 小さじ1/2(0.8g)

● アイシング

粉砂糖 : 40g
クリームチーズ : 140g
無塩バター : 30g
レモン : 1/2 個

● ベーキングカップ : 4~5個(1人)

● 生地

- ・粉(薄力粉、ベーキングパウダー、シナモンパウダー、ナツメグパウダー)を混ぜ、ふるいでふるう。
- ・ボールにバターを入れ、室温で柔らかくし、甜菜糖を加えてよく混ぜ、さらに解きほぐした卵を入れ、泡立て器で混ぜる。
- ・皮付きのまますりおろした人参を入れて混ぜる。 **食品ロス削減**
- ・ふるった粉を加え、よく混ぜる。
- ・小さく切った胡桃とレーズンを入れる。
- ・ベーキングカップ半分位まで入れ、170℃のオーブンで20分焼き、そのまま3分入れておく。 **余熱**
小型のカップを使うことで焼く時間を1/2に短縮。 **省エネ**

● アイシング

- ・室温で柔らかくしておいたバターとクリームチーズを混ぜ、さらに粉砂糖とレモン汁を加えよく混ぜる。
- ・生地が冷めてからアイシングをのせ、好みで胡桃をトッピングする。