

苦小牧 親子でエコクッキング 令和2年2月22日

- エコクッキング
- ・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・短縮)
 - ・節水
 - ・食品ロス削減

ミネストローネ(5人分)

- ・ベーコン : 約40g
- ・タマネギ : 中1個
- ・ニンニク : 1片
- ・椎茸 : 小2枚
- ・ニンジン : 小1/2本
- ・ジャガイモ : 小1個
- ・パスタ : 約30g
- ・トマトジュース : 600ml
- ・水 : 400ml
- ・オリーブオイル : 大さじ2
- ・コンソメ : 1個
- ・塩、胡椒 : 少々
- ・ローレル、バジル、オレガノ : 少々

- ① 鍋を温め、オリーブオイルを入れ、ベーコンを炒め香りが出たらみじん切りのニンニクを焦げないように炒める。
- ② さらに、みじん切りのタマネギを入れ透き通る迄炒める。
- ③ 鍋にジュースと水を入れる。
- ④ 椎茸、ニンジン、ジャガイモはさいの目に切り、鍋に入れ中火で煮る。
- ⑤ コンソメ、ローレル、バジル、オレガノ、塩胡椒加える。
- ⑥ 沸騰したらアクを取り弱火にし約5分加熱する。
- ⑦ パスタを入れ、火を止める。
- ⑧ 5分後に再加熱し沸騰したら火を止める。
- ⑨ そのままにし、食事の前に加熱する。

- ✓ ニンジン・ジャガイモは冷蔵庫の残り物野菜で食品ロス削減(セロリ、カボチャ、長いも、レタス、白菜、キャベツ・・・)
- ✓ 厚手鍋で保温調理

道産そば粉のガレット(5人分)

- そば粉 : 100g (道産)
- 薄力粉 : 50g (道産)
- 塩 : 小さじ1/2
- 卵 : 1個
- 水 : 325ml
- バター : 50g

トッピング

- マッシュルーム : 7~8個
- ソーセージ : 約130g
- 卵 : 5個
- 塩、胡椒 : 少々
- サラダ油 : 大さじ1
- ミニトマト : 10個
- リーフレタス : 約5枚

- ① ボールにそば粉、小麦粉、塩を入れ泡立て器で混ぜる。
 - ② 別のボールに卵を解き、水を入れて混ぜる。
 - ③ そば粉の入ったボールに少しずつ水を入れて、ダマにならないように混ぜる。
 - ④ ラップをして30分以上冷蔵庫でねかせる。
 - ⑤ 5人分に分ける。
 - ⑥ フライパンを温め、オリーブオイルを入れソーセージとマッシュルームを炒め、塩胡椒をふり、ボールに入れる。
 - ⑦ 2つのフライパンを同時に中火で温めそれぞれ1人分10gのバターをのせる。
 - ⑧ それぞれ1人分のそば粉の水溶きを回し入れ、1分加熱し直ぐ火を止め蓋をする。2分後再加熱し、真ん中に卵を1個割り入れ、卵の周りにマッシュルームとソーセージを載せ周りの縁を内側に折り曲げ、蓋をし、1~2分焼き、カリッとさせる。
- ✓ 道産食材で地産地消
 - ✓ 時間短縮、保温調理で省エネ

鳥ムネ肉のマヨネーズ焼(5人分)

- 鶏ムネ肉 : 2枚
- サラダ油 : 適量
- 生姜(すりおろし) : 小さじ2
- マヨネーズ、味噌 : 各大さじ2
- 酒 : 大さじ1
- 片栗粉 : 大さじ2

付け合わせ野菜

- キャベツ(中) : 1/4
- セロリ : 1/2
- 昆布茶 : 小さじ2
- 塩胡椒 : 少々
- 酢 : 大さじ1
- オリーブ油 : 大さじ1

- ① ムネ肉を半分にし、さらにそぎ切りにする。
- ② ボールに酒、マヨネーズ、味噌、生姜を入れ混ぜる。
- ③ 味噌だれの中にムネ肉を漬け込み、10分置く。
- ④ キッチンペーパーでムネ肉の水分を取る。
- ⑤ 片栗粉を付け余計な粉をはらう。
- ⑥ フライパンを温め、サラダ油を適量入れる。
- ⑦ 中火で片面を焼き、焼き色が付いたら火を止め蓋をする。
- ⑧ 2~3分置いて(保温)裏を焼き色が着くまで焼く。
- ⑨ 残りの味噌だれを入れからめる。
- ⑩ キャベツとセロリを千切りにし、ボールに入れる。
- ⑪ 昆布茶と塩胡椒を入れ、軽くもむ。
- ⑫ オリーブオイルと酢を入れ、混ぜる。

- ✓ 蓋をして保温調理で省エネ
- ✓ キャベツ等の硬いところも薄切りにして利用し食品ロス削減