



# 親子でエコクッキング

多治見市保健センター

\* 材料は4人分です \*

## タコライス



フライパン一つで  
できるエコ料理



<材料>

ご飯	1人分160g×4人分
豚ひき肉	200g
ズッキーニ	80g
ピーマン	60g
なす	80g
にんにく	少々
生姜	少々
鶏ガラスープの素	小さじ1・1/2
トマトケチャップ	小さじ4
ウスターソース	小さじ1
こしょう	少々
レタス	40g
トマト	60g

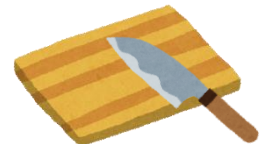
<作り方>

- ① ズッキーニ、ピーマン、なすは細かく切っておく。
- ② フライパンにひき肉・みじん切りにしたにんにく・生姜を入れて炒める。ひき肉から脂が出てきて色が変わったら①の野菜を入れて、焦がさないように炒める。
- ③ 野菜がしんなりしてきたら、鶏ガラスープの素、ケチャップ、ウスターソースを入れて炒める。味見をしてこしょうをふる。
- ④ 器にご飯を盛り付け、細切りにしたレタス・角切りにしたトマトをのせて③をのせる。

## 彩い野菜の生春巻き



火を使わない  
エコ料理



<材料>

ライスペーパー(16センチ)	4枚
にんじん	20g
きゅうり	60g
赤ピーマン	20g
春雨	24g
ツナ缶	40g
●砂糖	小さじ4
●酢	小さじ4
●ごま油	小さじ2
●すりごま	小さじ4
●すりおろしニンニク	少量
●豆板醤	お好みで

<作り方>

- ① 春雨はハサミで7cm長さに切り、ひたひたの水と一緒に耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ② にんじん、きゅうり、赤ピーマンはせん切りにする。
- ③ ●を合わせて、小皿に入れる。
- ④ ライスペーパーを水でさっと両面濡らしてもどす。
- ⑤ ④にせん切り野菜・ツナ・春雨をのせて巻く。
- ⑥ 食べやすい大きさに切り、切り口を上にして盛り付ける。

## カレースープ



お鍋ひとつで  
エコ料理



<材料>

オクラ	4本
玉ねぎ	100g
にんじん	40g
カットわかめ	小さじ2
水	500ml
固形コンソメ	2個
カレー粉	少々

<作り方>

- ① オクラはさっと洗いヘタのガクをむき、塩少々(分量外)を振って板ずりし、斜めに3つに切る。玉ねぎは皮をむいて薄切りにする。にんじんは皮をむいていちょう切りにする。
- ② 鍋に水と玉ねぎ・にんじんを入れて煮る。火が通ったらコンソメの素、カレー粉を入れて最後にオクラ・ワカメを入れてさっと煮る。

## 杏仁豆腐 (材料は6人分です)

身近な食材で  
エコ料理



<材料>

粉寒天	1袋
水	200ml
砂糖	50g
牛乳	400ml
アーモンドエッセンス	少々
●水	200ml
●砂糖	10g
レモン汁	小さじ2
桃缶詰	1・1/2個
パイナップル缶詰	1個
メロン	20g

<作り方>

- ① 鍋に粉寒天と水を入れ、かき混ぜながら2分位沸騰させる。砂糖を加えて煮溶かし、牛乳を加えよく混ぜ合わせて火からおろす。鍋ごと水を入れたボウルに入れてあら熱をとる。アーモンドエッセンスを加える。
- ② 容器に流し入れ、水をはったバットに入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ ●を煮立てて砂糖を溶かし、冷めたらレモン汁を加えておく。
- ④ ②が固まったら菱形に切り込みを入れ、シロップ、カットしたフルーツをのせる。

### 栄養量(1人当たり)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
簡単タコライス	407kcal	14.7g	8.3g	26mg	0.7g
生春巻き	123kcal	4.2g	6.4g	11mg	0.2g
カレースープ	18kcal	0.6g	0.1g	16mg	0.6g
杏仁豆腐	111kcal	2.4g	2.5g	77mg	0.1g
合計	659kcal	21.9g	17.4g	131mg	1.6g

