



エコクッキング教室

～ 食材ごみを出さないエコクッキング ～

令和 6年 2月 14日

寒川食育サポート

◎ 海鮮中華丼



材料(4人分)		
ご飯	600g	
豚薄切り肉	160g	
シーフードミックス(冷凍)	130g	
うずら卵(水煮)	4個	
にんじん	1/4本 (40g)	
白菜	4枚 (240g)	
ピーマン	2個	
生椎茸	4枚	
しょうが(みじん切り)	一片分	
A	酒	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	鶏がらスープの素	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	塩	小さじ 1/2
B	水	カップ2
	片栗粉	大さじ2
水	大さじ2	
ごま油	大さじ1	
こしょう	少々	

作り方

- ① にんじんは短冊切りにし、白菜は軸と葉に分けて、軸は食べやすい大きさのそぎ切り、葉はざく切りにする。ピーマンはヘタと種を取り、食べやすい大きさに切る。生椎茸は石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- ② 豚肉は3cm長さに切り、シーフードミックスは解凍しておく。解凍は3%の塩水(150gに対し、水1c,塩6g)に30分から1時間つけ、水気をふく。
- ③ フライパンにごま油小さじ2を熱し、しょうがと豚肉を炒め、にんじんを加えて炒め合わせ、残りの具とAを加えて煮る。
- ④ ③にBを流し入れ、全体を混ぜながらとろみをつける。最後にごま油小さじ1とこしょうを入れて香りをつけ、ご飯にかける。

一人分の栄養量

エネルギー 422kcal 塩分 2.3g

◎ かぶと桜えびのみそ汁



材料(4人分)	
かぶ	中2個
かぶの葉	適量
桜えび(干し)	8g
水	カップ3
味噌	30g

作り方

- ① かぶは薄切りにし、葉は刻んでおく。
- ② 鍋に桜えびと水を入れ、沸騰したらアクを取る。次にかぶとかぶの葉を入れて煮る。
- ③ 味噌を溶き入れて、火を止める。

一人分の栄養量

エネルギー 25kcal 塩分 1.0g

◎ さつま芋の茶巾しばり

作り方

材料（4人分）

さつま芋	160g
砂糖	30g
バター	15g
パイナップル（缶）	1枚
レーズン	8粒

- ① さつま芋は皮をむいて水でさらし、柔らかく茹でて水気を切り、砂糖とバターを加えて練る。パイナップルを刻み混ぜて、冷ましておく。
- ② 4等分にしてラップで茶巾に絞り、レーズンを飾る。

一人分の栄養量

エネルギー 128kcal 塩分 0.1g

さつまいもの皮で芋けんぴ風（参考）

材料

さつま芋の皮	50g
砂糖	10g
サラダ油	小さじ2

- ① 皮は水にさらしてアクを取る。水気をきり、細切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、①を中火で炒める。火が通ったら砂糖を加えて混ぜ炒める。
- ③ 砂糖が絡んだら、クッキングシートに広げる。
- ④ レンジで約2分加熱し、カリッとさせる。（しんなりしている時は30秒位ずつ加熱する。）

<エコクッキング> とは「食べ物やエネルギーを大切に、ゴミを減らして、水を汚さず、楽しく作っておいしく食べよう！」ということ。

エコロジー…「地球環境を大切にしよう」の意味

買い物のポイント

- ・ 旬の食材を買う ……おいしい、安い、栄養がある、エネルギー効率良
- ・ 地元の食材を選ぶ（地産地消）……運ぶエネルギーがいらぬ
- ・ 必要以上に買わない

料理のポイント

- ・ 火加減を調節する……料理にあわせて無駄に使わない
- ・ 食材はすべて使い切る、鮮度保持の工夫をする
- ・ 食べられる分量を考える
- ・ 乾物や缶詰を使う

片づけのポイント

- ・ 洗う前に油分をふき取る



- 3キリ運動**
- ① 計画的な買い物で食材を残さない 『使い切り』
 - ② 食べる分量を把握して食べ残さない 『食べきり』
 - ③ 生ごみを出す前にひと絞り 『水切り』