

毎日のゴハンを“エコ”にプロデュース！ 親子でクッキング

～エコ・クッキングにチャレンジ～

2015. 11. 23 静岡ガス エネリアショールーム静岡

根菜のドライカレー

| 材 料 (6人分) | |
|--------------------|---|
| やさい | 約500g (玉ねぎ・セロリ・にんじん・ れんこん・ごぼう・ピーマンなど) |
| にんにく | 1片 |
| しょうが | 1片 |
| ぶたひき肉 | 250g |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| カレーこ | 大さじ1 1/2 |
| トマトジュース (食塩無添加) | 2缶 |
| こけいスープのもと | 1コ |
| a さとう | 小さじ1 |
| ウスターソース | 大さじ3 |
| トマトケチャップ | 大さじ1 1/2 |
| 水 | 150cc |
| しお | てきりょう |
| こしょう | 少々 |
| ごはん | てきりょう |

作 り 方

1. 玉ねぎ・にんにく・しょうがはみじん切り、のこりのやさいはすべて、1cm角に切る。
2. フライパンにサラダ油・にんにく・しょうがを入れ、弱火～中火で炒める。香りが出たらやさいを固いものからじゅんばんに加えて中火～強火でいためる。
3. ②にひき肉を入れて炒め、肉の色が変わったらカレーこを加えてさらにいため、いったん火を止める。
4. ③に a を加えてふたをする。強火にかけ、ふっとうさせる。中火～弱火で少し煮たらふたを取って強火で汁気をとばし、しお・こしょうで味をととのえる。
5. うつわにごはんと④をもりつける。

エコ・ポイント

- ・旬の根菜を使って
- ・冷蔵庫に少しずつのこったやさいを利用して。
- ・やさいはできるだけ皮ごと使い、切り方をくふうして、すてるぶぶんをなるべく少なくする。
- ・水でトマトジュースの缶を洗い流しながら、なべに加える。

チンゲンサイと桜えびのスープ

| 材 料 (6人分) | |
|------------|----------|
| チンゲンサイ | 1 1/2 かぶ |
| さくらえび(乾燥) | 10g |
| はるさめ | 30g |
| たまご | 1コ |
| 水 | 6カップ |
| とりガラスープのもと | 大さじ1 1/2 |
| 塩 | 小さじ1/4 |
| こしょう | 少々 |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |

作 り 方

1. チンゲンサイは1枚ずつはがして3cmはばに切り、葉とくきに分けておく。
2. なべに水とスープのもとを入れ、ふたをしてふっとうさせる。さくらえび・長さを半分に切ったはるさめ・チンゲンサイのくきを入れ、コンロタイマーを4分にセットして煮る。
3. チンゲンサイの葉を加えてさっと煮、しお・こしょう・しょうゆで味をととのえ、ときたまごを回し入れる。ふたをして、ふんわりと仕上げる。

エコ・ポイント

- ・地場産品(チンゲンサイ・桜えび)を使って。
- ・湯をわかす時はなべのふたをする。
- ・はるさめはもどさずそのままスープに入れる。
- ・チンゲンサイはくきと葉を時間差で入れる。
- ・好みのやさいを加えてもよい。

チョコバナナパンプディング

| | |
|--------------------|--------|
| 材 料(直径5cm ココット6コ分) | |
| 食パン(8枚切り) | 1まい |
| バナナ(かんじゆく) | 1本 |
| チョコレート | 20g |
| a 〔 たまご | 1コ |
| さとう | 大さじ2 |
| ぎゆうにゆう | 1/2カップ |

型ぬり用バター

適量

作 り 方

1. 食パンは1cm角に切る。チョコレートは細かくきざむ。
2. ボウルにバナナを入れてフォークでつぶす。aを加えてよくまぜ、①を加えまぜる。
3. 型にバターをぬり、②を流し入れる。両面焼きグリルの上火は弱火・下火は強火で5分焼く。そのままグリルの中に3分ほどおき、余熱で火を通す。

エコ・ポイント

- ・ あまったパンをおいしいおやつに。トーストしたパンや、フランスパンなどでも良い。
- ・ バナナは熟したもののほうがおいしい。
- ・ ひとつのボウルでできる。
- ・ 庫内が小さく、熱効率のよいグリルを利用する。

レシピ：静岡ガスクッキングスタジオ