

[春のうきうきレシピ]



旬の菜の花をおいしく食べよう!

菜の花ごはん

1人分	熱量 480kcal	タンパク質 12.7g	脂質 4.8g
-----	---------------	----------------	------------

- 材料(4人分)
- 米……………3合
 - 水……………650cc
 - ニンジン……………50g
 - 油揚げ……………1/2枚
 - マイタケ……………100g
 - 合わせ調味料
 - しょうゆ……………大さじ1
 - 酒……………大さじ1
 - 菜の花……………100g
 - 塩……………適宜
 - ちりめんじゃこ……………30g
 - サラダ油……………適宜
 - しょうゆ……………大さじ1

作り方

- 1 ニンジンは短めの千切り、油揚げは油抜きして千切り、マイタケは根元を落としてほぐす。
- 2 炊飯器に、30分前に洗ってざるに上げておいた米、水、1の具、合わせ調味料を入れて炊く。
- 3 菜の花はサッと塩茹でし、短く切る。
- 4 油を熱してちりめんじゃこを炒め、菜の花を加えて炒め、しょうゆを回し入れる。
- 5 炊きあがったご飯を盛り、4をのせる。



「ゴミや汚水を減らそう!」

無洗米
米の表面のヌカを除去した無洗米だと、とぎ洗いをせずに炊けるので、水の節約になります。汚水を出さないため、川や海を汚す心配もありません。水は普通の米を炊くときの5～10%増し、30分以上水に漬けてから炊くとおいしく出来ます。

生ゴミ処理機
家庭から出る生ゴミを堆肥にする「生ゴミ処理機」は、ゴミの減量化に効果的。生ゴミ処理機の購入費用について、補助金を交付している市町もあるので、問い合わせてみてください。

リターナブルびん
酒やしょうゆなど、プラスチックのボトルで購入していませんか? 洗って繰り返し使える「リターナブルびん」に入ったものを購入すれば、ゴミの減量化につながります。



少しずつ残っている野菜類で
彩りよく!

炒り豆腐

1人分	熱量 180kcal	タンパク質 10.2g	脂質 8.7g
-----	---------------	----------------	------------

- 材料(4人分)
- 豆腐……………2丁
 - ニンジン……………小1本
(短い千切り)
 - ゴボウ……………1/2本
(小さめのささがき)
 - レンコン……………50g
(細かく切り酢水に浸す)
 - 干しシイタケ……………4枚
(もどして細かく切る)
 - サラダ油……………大さじ1
 - 合わせ調味料
 - 砂糖……………大さじ1・1/2
 - 酒……………大さじ1
 - しょうゆ……………大さじ4～5
 - ネギ……………1本
(小口切り)
 - 卵……………2個



冷蔵庫に残っているかまぼこやちくわ、野菜など、そのほかの食材でもアレンジできます。

作り方

- 1 豆腐はたっぷりの湯で茹でるか、電子レンジにかけてざるに上げ水気をきる。
- 2 鍋に油を入れ、ニンジン、ゴボウ、レンコン、干しシイタケをよく炒める。
- 3 1をくずしながら加えて炒める。
- 4 合わせ調味料を加え、味がなじんできたらネギを加えてサッと炒める。
- 5 最後に溶き卵を回し入れ、しばらく火を通して出来上がり。

残り物の刺身やあらを
上手に使う

魚の潮汁

1人分	熱量 40kcal	タンパク質 7.5g	脂質 1g
-----	--------------	---------------	----------



- 材料(4人分)
- 白身魚の切り身……………4切またはあら適宜
 - だし昆布……………8cm角
 - 水……………3・1/2カップ
 - 塩……………小さじ1
 - 酒……………小さじ2
 - 薄口しょうゆ……………2～3滴
 - 三つ葉……………2～3本
 - 柚子の皮……………少々

作り方

- 1 白身魚の切り身かあらをざるにのせ、塩をふってしばらくおき、熱湯をかける。あらの場合は水の中で血やうろこをとる。
- 2 鍋にだし昆布と1を入れ、水、塩、酒を加えて火にかける。煮立ったらだし昆布をとり出し、弱火で7～8分煮る。
- 3 味をたしかめ、3cmに切った三つ葉を入れ、香りをつけるためにしょうゆを落とし、火をとめる。椀に盛り、仕上げに柚子の皮を飾る。



残った刺身や魚のあらは捨てずに、だしに利用しましょう。残った魚の中骨に軽く塩をして揚げれば、カルシウムたっぷりのおいしいおやつになります。

ツナ缶の汁も捨てずに
だしとして利用

新キャベツとツナのまるごと煮

1人分	熱量 233kcal	タンパク質 14.5g	脂質 1.5g
-----	---------------	----------------	------------

- 材料(4人分)
- 新キャベツ……………1玉
 - ツナ缶(小)……………3個
 - ローリエ……………1枚
 - 塩、コショウ……………各少々
 - 湯……………1カップ

作り方

- 1 キャベツは横2等分し、それぞれを4つ割りにし、堅い芯の部分は薄くスライスする。
- 2 鍋にキャベツをきっちりと詰めて、上にツナを汁ごとかけ、スライスした芯も入れる。ローリエを置き、塩、コショウをふり、湯を注ぐ。
- 3 落とし蓋をして中火にかける。煮立ってきたら弱火にし、焦がさないように注意しながら、キャベツが軟らかくなるまで煮る。
- 4 全体を軽く混ぜ合わせてそのまま食卓へ。



「ひとつの鍋でエコクッキング」

ツナ缶の汁も捨てずに、だしとして利用しましょう。ひとつの鍋で調理できるので、洗い物が少なく、節水につながります。落とし蓋を使うと、短時間で味がしみこみ、おいしさもグンとアップ! 熱効率が上がってエネルギーも節約できます。

捨ててしまいがちなキャベツの芯も細かく刻んで使しましょう。

鍋やフライパンの底に付いた水滴は、拭き取ってから火にかけましょう。濡れたままだとその水分を蒸発させるために、余分な時間とエネルギーを使うことになってしまいます。

