



ながのけん  
リサイクルキャラクター  
クルルン

# エコクッキング教室

## 1 高野豆腐の炊きこみ御飯 ～乾物素材が力を発揮～

(1人分：288kcal 塩分0.4g)

材料 (5人分)

作り方

米	2合	
高野豆腐	1枚	
干しいたけ	1枚	
にんじん	80g	
ごぼう	40g	
鶏(小間肉)	40g	
枝豆	30g	
①	しょうゆ	大さじ2
	砂糖	小さじ1
	だし汁	2カップ
	食塩	1つまみ

① 米はといでざるにあげておく。

② 高野豆腐は水でもどし、水気を絞って1cm角に切る。しいたけを水でもどし、千切りにする(※戻し汁はとっておく)。

③ ニンジンはいちょう切り、ごぼうは半分に切り、薄く斜め切りにする。

④ 枝豆を除いた材料に①の調味料を入れ、味がしみるように中火弱で煮る。

⑤ ④を具と汁に分けておき、汁と水で、炊飯器の規定量に設定して米を炊く。

⑥ 炊き上がったら枝豆と具を混ぜ合わせる。

## 2 さんまの納豆チーズ揚げ ～DHA・EPAで体の“ごみ”をきれいにする～

(1人分：225kcal 塩分1.0g)

材料 (4人分)

作り方

	生さんま	大2尾	
①	{	しょうゆ	大さじ 1/2
		みりん	大さじ 1/2
		酒	大さじ 1/2
	ひきわり納豆	2パック	
	チーズ (5mm角)	45g	
	万能ネギ (小口切り)	5本分	
	大葉 (千切り)	5枚分	
②	{	小麦粉	大さじ 5
		塩	少々
		水	65cc
	片栗粉	適量	
	ポン酢	お好みで	
	揚げ油	適量	
	大根おろし	適量	

① さんまを3枚におろし、1枚を2～3切れにして、①に15～20分漬ける。骨は水洗いし、水気を取り、小麦粉をつけてから揚げにする（骨せんべい）。

② ボウルに②を入れ軽く混ぜ合わせ、その中に納豆・チーズ・ネギ・大葉を入れて軽く混ぜ合わせる。

③ ①のさんまの水気を取り、さんまの両面に片栗粉をまぶし、腹側に②をたっぷりのせ、そのまま皮を下にして160℃の油に入れ、皮側がよく揚がったら裏返す。

④ カラリと揚がったらお皿に盛り、大根おろしを添えてお好みでポン酢をかける。

### 3 かぶとキンカンのなます ～ビニール袋で簡単浅漬け～

(1人分 33kcal 塩分0.5g)

材料 (4人分)

作り方

かぶ 200g (1～1.5株)

塩 4g

キンカン 40g

さとう 大さじ1

酢 大さじ1

・ナイロン袋1枚

① かぶは葉をとり、皮をむいて3mmの薄さでいちよう切りにする。(※かぶの葉はとっておき、茹でて他の料理に使う。)

② ①をナイロン(ビニール)袋に入れ、分量の塩をふり、もみこむ。やわらかくなったら袋の下をはさみで切り、水分をぬく。

③キンカンをかぶと同様に切り、種をとる。

④かぶとキンカンに②を入れ、漬ける。



## 4 コーンスープ ～身近にできる栄養スープ～

(1人分 91kcal 塩分0.6g)

材料 (4人分)

作り方

水 3カップ

玉ねぎ (みじん切り) 80g

粒コーン (缶詰) 120g

コンソメ 1個

片栗粉 小さじ2

① { さとう 小さじ 1/2  
しお 小さじ 1/5 弱  
こしょう 少々

卵 大2個

かぶの葉 (3でできたもの) 適量

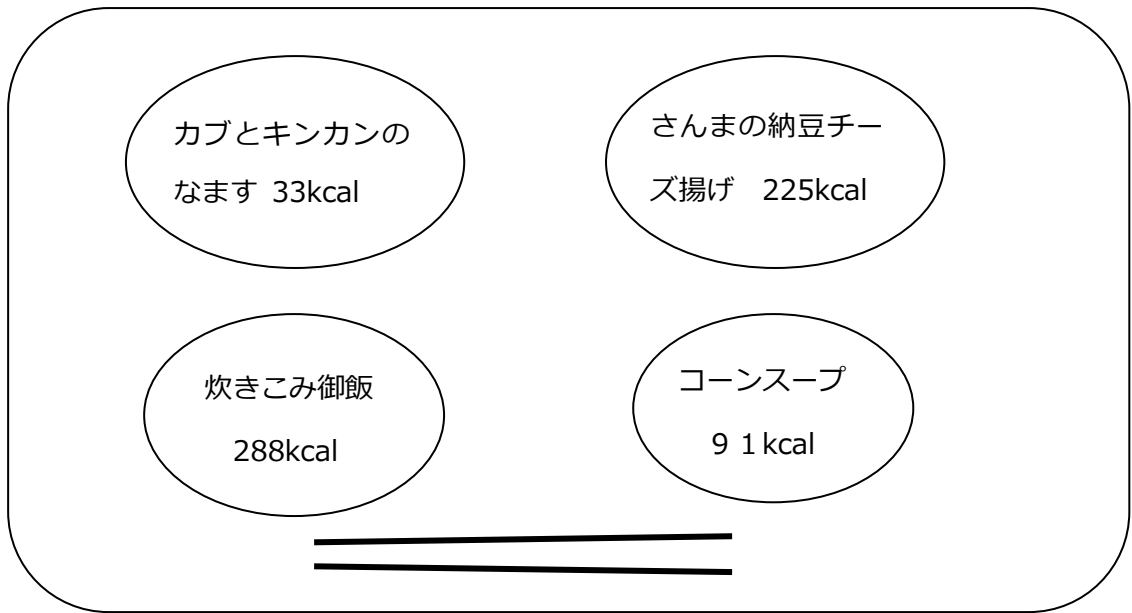
① 鍋に水、玉ねぎ、粒コーンを入れ、火にかけ、コンソメを入れる。

② 玉ねぎが柔らかくなったら水溶き片栗粉と①を入れる。

③ 卵をよく混ぜ、円を描くように入れる。

④ 青味 (今回はかぶの葉) を飾る。

## 6 本日の献立



〔 1人分 637kcal 〕  
〔 塩分 1.8g 〕

