



ながのけん
リサイクルキャラクター
クルるん

エコ・クッキング 教室

1 皮つき野菜で増やす肉料理 蓮根シュウマイ

(1人分: 159kcal 塩分1.1g)

材料 (4人分)

作り方

豚ひき肉	200g
蓮根	60g
長ねぎ	60g
生しいたけ	10g
しょうが	10g

④	醤油	小さじ2半
	片栗粉	大さじ1強
	鶏がらスープ(顆粒)	小さじ1
	ごま油	小さじ1強

しゅうまいの皮	16枚
白菜	適量
枝豆(冷凍)	10さや
片栗粉	少々
和からし	適量

① 長ねぎ、生しいたけは、みじん切りにする。蓮根は皮ごと半分みじん切りにし、半分はすりおろす。しょうがはすりおろす。

② ひき肉に具材①と調味料類④を加えてよく練る

③ ②をしゅうまいの皮で包む。枝豆を解凍し片栗粉をまぶしてトッピングする。

④ 白菜を敷いて、③を強火で15分蒸らす

⑤ ④を皿に盛り、からしをつけて食べる。

2 発酵食品でうまみアップ 野菜たくさん納豆汁

(1人分: 78kcal 塩分1.25g)

材料 (4人分)

作り方

水	4合
かつお節	8g
人参	40g
大根	40g
長ねぎ	40g
白菜	40g
えのき	40g
みそ	40g
ひきわり納豆	2パック
七味唐辛子・わけぎ	少々

① 鍋に水(1人1合)を入れ火をつけ、沸騰したらかつお節を入れ火を弱めしばらく煮出しかつお節を取り除く。

② 人参、大根はいちように切る。長ねぎは輪切り、白菜、えのきは2cm位に切る。

③ ①のだし汁に人参、大根を入れやわらかくなら残りの野菜を入れて、味噌を入れる。

④ 火を止めてひき割り納豆を入れ、七味唐辛子・わけぎをそえる。

3 乾物を生かしたバランスサラダ 健康彩りサラダ

(1人分 82kcal 塩分0.8g)

材料 (4人分)

作り方

干しひじき	12g
大根	120g
人参	20g
カイワレ大根	20g
油揚げ	20g
しらす干し	12g
④	サラダ油 小さじ2
	酢 大さじ1半
	醤油 大さじ1弱
	砂糖 小さじ1弱
	ごま油 大さじ1弱

- ① ひじきは、もどしてゆでておく。
- ② 人参、大根はせん切りにする。
- ③ 油揚げ、カイワレ大根は2cmに切る。
- ④ 油揚げとしらす干しはカリカリになるまで油(分量外)で炒める。
- ⑤ 器に①②を盛り、④をあわせてその上にかけて、上にカイワレ大根をかざる。

4 りんごの皮を丸ごとつかう なめらかヨーグルト和え

(1人分 107kcal 塩分0.12g)

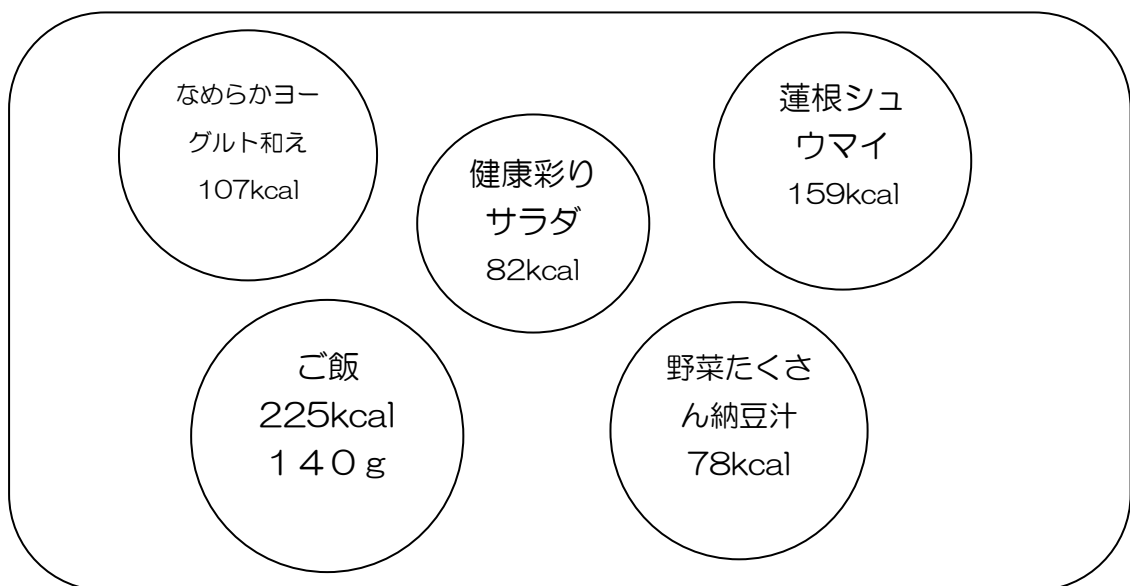
材料 (4人分)

作り方

ヨーグルト (加糖) 200g
生クリーム (植物性) 40cc
りんご 1/2個
塩 少々
バナナ 大1本
酢 少々
温州ミカン缶詰 60g
パイナップル缶詰 60g

- ① ヨーグルトに生クリームを入れて混ぜる。
- ② りんごの芯を取り、皮つきのまま1.5cm角切りにし塩水に漬けておく。バナナは1cmの輪切りにし、酢水にさっとつける。
- ③ 缶詰は水気を切っておく。
- ④ 水気を切った②と③を①に和える。

5 本日の献立



[1人分 651kcal
塩分 3.27g]

