

エコ・クッキング教室



1、ミートローフ

1 環境にもからだにもやさしい

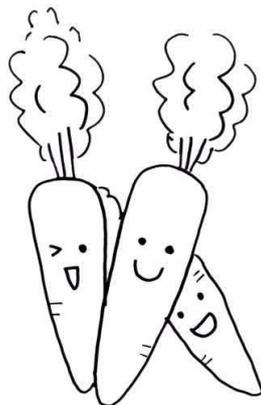
(1人分： エネルギー 201 kcal 塩分0.5g)

材料 4人分

作り方

芽ひじき	5g (大さじ1)	
玉葱	100g	
人参	40g	
ごぼう	40g	
オリーブ油	4g(小さじ1)	
鶏ひき肉	240g	
絹ごし豆腐	80g	
A	パン粉	24g (大さじ8)
	卵	60g (1個)
	塩	2g (小さじ1/3)
	こしょう	少々
オリーブ油	6g (小さじ1と1/2)	

- ① 芽ひじきは水でもどす。野菜はすべて粗みじん切りにする。ごぼうは水にさらしてあくを抜く。
- ② フライパンにオリーブ油小さじ1を中火で熱し、玉葱、人参、ごぼうを炒める。しんなりしたらバットに取り出し、あら熱をとる。
- ③ ボウルに鶏ひき肉と軽く水気をきった絹ごし豆腐②、芽ひじき、Aを加え、よく練る。
- ④ フライパンにオリーブ油小さじ1と1/2を中火以下で熱し、③を入れて表面を平らにならし、ふたをして10分ほど焼く。途中で裏返す。
- ⑤ 人数分に切り分ける。



2、ブロッコリーのクルミ和え

2 材料を丸ごと使って、おいしく変身

(茎も一緒に茹でて無駄なく緑黄色野菜をしっかりと)

(1人分： エネルギー 60kcal 塩分0.9g)

材料 4人分

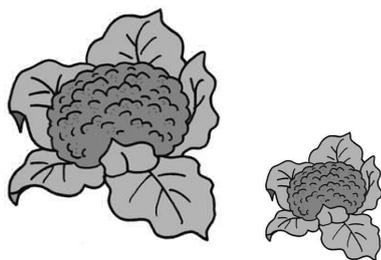
作り方

ブロッコリー	1個 (280g)
クルミ	20g
A	しょう油 20g (大さじ1と1/3)
	さとう 10g (大さじ1)
	だし 15g (大さじ1)

- ① ブロッコリーは房の部分は小房に分け、茎の部分は薄切りにする。
フライパンに1カップ (200cc) の水を入れる。その中にブロッコリーを平に並べて、ふたをしてから火を付ける。
水がなくなるまで蒸し焼きにする。
- ② クルミは炒ってから、粗くくだく。
- ③ Aを合わせ、①、②を和える
- ⑤ 人数分に取り分ける。

★時間がたつと水分が出てくるので、和えるのは食べる前が美味しいです。

★花のところと茎の部分、両方が楽しめます。



3、れんこんのトロみ汁

3 れんこん・生姜の皮ごと使用して、あったか汁物で身体ぽかぽか

(1人分： エネルギー 52kcal 塩分0.8g)

材料：4人分

鶏ひき肉	40 g
れんこん	160 g
万能ねぎ	8 g
酒	5 g (小さじ1)
しょうゆ	5 g (小さじ1)
塩	1.6 g (小さじ1/4)
だし汁	800 c c
生姜	20 g (小さじ4)

作り方

- ① れんこんは皮ごとすりおろしておく。
- ② 鍋に鶏ひき肉と酒を入れて弱火でほぐしながら炒める。
- ③ ②にだし汁、れんこんを加えひと煮立ちさせる。
- ④ しょうゆ、塩を入れて味をととのえる。
- ⑤ 器に盛り付け、小口切りにしたねぎ、すりおろした生姜を盛り付ける。



4、フルーツのサラサラミルクかけ

4 果皮の栄養、ミルクの栄養

(1人分： エネルギー 87kcal 塩分0.1g)

【材料 4人分】

リンゴ	200 g
いちご	150 g
(季節の果物)	
スキムミルク	24 g (大さじ4)
塩	少々 (0.3g)
さとう	10 g (大さじ1)
オリーブ油	13 g (大さじ1)

【作り方】

- ① リンゴは洗って、皮付きで、いちよう切にする。いちごも洗って、4等分にする。
- ② スキムミルク、塩、さとう、オリーブ油を鍋に入れて湯せんにしてよく混ぜて、サラサラにする。
(弱火で鍋を直接火にかけても良いですが、焦げないように注意する。)
- ③ ①に②をかける。

15 本日の献立

	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
1、ミートローフ	201	0.5
2、ブロッコリーのクルミ和え	60	0.9
3、れんこんのとろみ汁	52	0.8
4、フルーツのサラサラミルクかけ	87	0.1
5、ごはん (140g)	225	

1人分 625 kcal 塩分 2.3 g

