

みんなでエコクッキング

食べ物を購入して、調理して、食事をして、片付けをするまでに
様々なエネルギーが使われています。

食事に関わるエネルギーを減らす工夫は、私たちができる環境への配慮です。

片づけの工夫

- 油污れは、拭いてから洗う。
- 食器を洗う時は、水を出しっぱなしにしない。
- 生ごみは水気を切る。

買い物の工夫

- 旬のもの、地元でとれた食材を買う。
- 賞味期限を確認して買う。
- 必要なものを必要なだけ買う。
- エコバックを持っていく。

食事の工夫

- 食べきれぬ量を作り、食べ残しを減らす。
- 残った料理は別の料理にリメイク。

肉じゃが



コロッケ

1人1人の
小さなエコが
大きな力に

保存の工夫

- 冷蔵庫は詰め込まない。
- 冷蔵庫の開け閉めは、少なくする。
- 常温保存の食材は、冷蔵庫で保存しない。
- 食べきれない食材は、冷凍や乾燥など工夫して保存する。

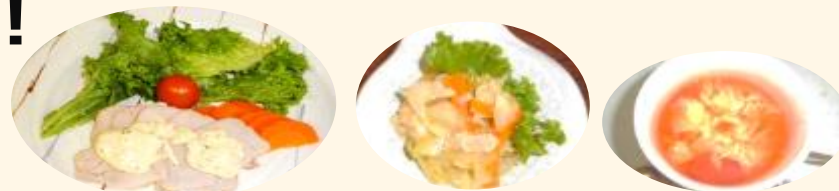
調理の工夫

- 丸ごと使える食材の利用（皮や根菜の葉なども使う。）
- 乾物や缶詰などを日常で利用。
- 2品以上を一緒に作る同時調理にチャレンジ。
- 煮込む料理は、保温調理[※]を利用。
- 加熱時は、鍋底の水気をふき、ふたをする。
- 火は鍋底からはみ出ないように調整。
- 食材の下ごしらえに、電子レンジを利用。



※ 加熱して沸騰させた鍋を、バスタオルなどで包んで、余熱を利用して料理を仕上げる。

ひとつの鍋で 3つの料理を作っちゃおう！ 同時調理でエコクッキング



ゆで豚のマスタードソース・キャベツのさわやかサラダ・トマトと卵のスープ

<材料> (4人分)

| | |
|------------|---------------|
| 豚肩ロースのブロック | ……………300g |
| キャベツ | ……………1/4個 |
| 人参 | ……………中1本 |
| にんにく | ……………1かけ |
| ローリエ | ……………1枚 |
| ◎マスタードソース | |
| 粒マスタード | ……………大さじ1 |
| マヨネーズ | ……………大さじ3強 |
| 砂糖 | ……………小さじ 1/2 |
| ◎レモンドレッシング | |
| レモン汁 | ……………大さじ1 |
| しょうゆ | ……………大さじ1と1/2 |
| サラダ油 | ……………大さじ1と1/2 |
| サラダ菜 | ……………8枚 |
| ミニトマト | ……………4個 |
| トマト水煮 | ……………1/2缶 |
| 卵 | ……………1個 |
| 固形スープの素 | ……………1個 |
| 塩・こしょう | ……………少々 |

<作り方>

- ① 豚肉とキャベツ・人参・にんにくは切らずに鍋に入れる。ローリエと、豚肉にかぶるくらいの水（8カップ弱程度 分量外）を入れて強火にかけ、煮立ったらあくを取り、ふたをして弱火で煮る。
- ② キャベツは5分、人参は10分加熱後、順に取り出す。
- ③ 豚肉は中心に火が通るまで煮る（目安は弱火で15分加熱後、火を止めて10分そのままにする）
- ④ 《ゆで豚のマスタードソース》
豚肉は薄くスライスし、サラダ菜・輪切り人参（太い部分）・ミニトマトを添えて盛り付け、マスタードソースをかける。
- ⑤ 《キャベツのさわやかサラダ》
キャベツと人参（細い部分）は好みの大きさに切り、サラダ菜と一緒に盛りつけ、レモンドレッシングをかける。
※ お好みで、豚肉の切れ端を細切りにして加えても美味しいです。
- ⑥ 《トマトと卵のスープ》
③で残ったスープ4カップと固形スープの素を入れて火にかけ、トマトの水煮缶を入れて沸騰したら溶き卵を加え塩・こしょうで味をととのえる。

| 1人分の栄養価 | エネルギー | 食塩相当量 |
|--------------|---------|-------|
| ゆで豚のマスタードソース | 251kcal | 0.5g |
| キャベツのさわやかサラダ | 69kcal | 1.0g |
| トマトと卵のスープ | 34kcal | 0.8g |

