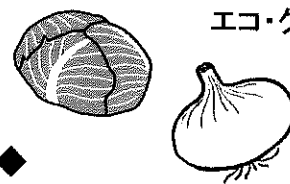


令和7年5月 エコ・クッキング

令和7年5月23日

佐野市リサイクルプラザ

エコ・クッキングナビゲーター 安藤裕子



◆ キャベツの外葉とツナのご飯 ◆

《材料4人分》

米	2合
キャベツの外葉や芯	約100g
ツナ缶	小1缶
コンソメキューブ	1個
塩	小さじ1/3
粗挽き黒胡椒	適宜

《作り方》

- ① キャベツの外葉は2～3cm角、芯は1cm角に切る。
- ② 炊飯器に洗った米を入れ、ツナの缶汁と水を2合の目盛りに合わせ入れ、砕いたコンソメキューブ・塩・胡椒を加えて軽く混ぜ、ツナと①をのせて炊く。
- ③ 炊き上がったら全体をさっくりと混ぜ、器に盛って粗挽き黒胡椒を振る。

◆ 豚のソース生姜焼き ◆

《材料4人分》

豚ロース薄切り肉	350g
片栗粉	適量
玉ねぎ	1個
しめじ	100g
万能ねぎ	2～3本
サラダ油	適宜
(A)	
おろし生姜	20g分
中濃ソース	大さじ2・2/1
ウスターソース	大さじ2・2/1
酒	大さじ2
砂糖	小さじ2

《作り方》

- ① 玉ねぎは薄切にする。しめじは石づきを除いてほぐす。万能ねぎは小口切りにする。
- ② 豚肉は2～3等分し、焼く直前に片栗粉をまぶす。
- ③ (A)を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ1を熱して豚肉を中火で焼く。両面に軽く焼き色がついたら一旦取り出す。
- ⑤ 玉ねぎを入れて炒め、しんなりしたらしめじを加えて軽く炒め、豚肉を戻し入る。
- ⑥ (A)を加え、調味料が全体にからむまで炒め合わせる。
- ⑦ 器に盛り、万能ねぎを散らす。

◆ ごまみそソースのガドガドサラダ ◆

《材料4人分》

キャベツ	300g
もやし	1/2袋
ニラ	1/2束
人参	1/3本
厚揚げ	1枚
ピーナツ	大さじ2
ゆで卵	2個
(A)	
味噌	大さじ2
水	大さじ1
醤油	小さじ2
ハチミツ	大さじ1・1/3
みりん	大さじ1
おろし生姜	約10g分
すりごま	大さじ3
酢	小さじ2
ごま油	小さじ2
豆板醤またはラー油	小さじ1/2

《作り方》

- ① キャベツは食べやすい大きさのザク切り、ニラは3cm長さ、人参は薄目の短冊切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、人参・キャベツ・もやし・ニラの順に20秒ほど時間差をおいて歯ごたえが残るくらいにゆで、ザルに上げて水気を切り、冷ます。
- ③ 同じお湯に厚揚げをくぐらせて油抜きをし、水気を拭いて半分に切り、7～8mm厚さに切る。
- ④ ピーナツは粗く刻む。ゆで卵はくし形に切っておく。
- ⑤ (A)を合わせ、よく混ぜる。
- ⑥ 野菜が冷めたら軽く水気を絞る。
- ⑦ 器に野菜、厚揚げ、ゆで卵を盛り合わせ、ピーナツを散らし、(A)のソースをかけて、混ぜながらいただく。

※ ガドガド(ごちゃ混ぜ)サラダは、いろいろなゆで野菜や厚揚げなどに、ピーナツソースをかけて食べるインドネシア料理です。

◆ 新玉ねぎの和風マリネ ◆

《材料》

新玉ねぎ	2個(約400g)
(A)	
ポン酢しょうゆ	大さじ4
ごま油	大さじ1・1/2
みりん	大さじ1/2
砂糖	小さじ1・1/2
出汁の素	小さじ1/3
鰹節	4～5g

《作り方》

- ① 玉ねぎは縦4等分し、スライサーで繊維を断ち切るように薄切りにする。ザルに広げて30分ほど空気にさらして辛味を抜く(途中上下を返す)。
- ② ビニール袋に(A)を合わせ、①を入れて混ぜる。鰹節も加えてザッと混ぜ、空気を抜いて袋の口を閉じ、冷蔵庫で味をなじませる。

※ そのまま食べる、またはサラダのトッピングやトマトスライス、ゆで肉などと共に食べても。