

親子エコ・クッキング

令和4年6月26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

◆ 夏野菜のキーマカレー ◆

《材料2~3人分》

豚挽き肉	100g
トマト	小1個(約90g)
ナス	小1本(約80g)
ピーマン	1個(約30g)
さやいんげん	約30g
玉ねぎ	小1/2個(約80g)
人参	約40g
にんにく	小1かけ
生姜	1/2かけ
サラダ油	大さじ1

(A)

水	200cc
コンソメキューブ	1/2個
トマトケチャップ	大さじ1/2
ウスターソース	大さじ1
はちみつ	小さじ1
カレールー	1かけ(約20g)
塩・胡椒	少々

ご飯 適量

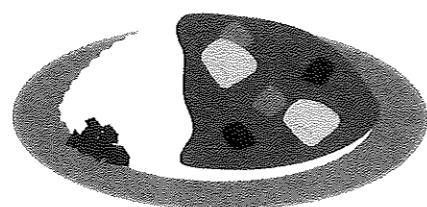
《作り方》

- ① 玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。人参と生姜は皮をむかずにみじん切りにする。
- ② トマトは1cm角に切る。ナスとピーマンは5mm角位の粗みじん切りにする。さやいんげんは小口切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油・にんにく・生姜を入れて火にかけて炒め、香りがしたら玉ねぎを炒める。透き通ったらトマトを加えて、つぶしながら水分を飛ばすように炒める。
- ④ 残りの野菜を加えて炒め、しんなりしたら豚ひき肉を加える。肉に火が通ったら(A)を加えて、沸騰したら弱めの中火で少し煮詰める。
- ⑤ 水分が少なくなったら、カレールーを混ぜ溶かし、塩・胡椒で味を調える。
- ⑥ 器にご飯と⑤を盛る。

※ 大人用には、④でひき肉を炒めた後にカレー粉を小さじ1~振り入れて炒め合わせるとスパイシーに。

- ★ 材料をみじん切りにすることで加熱時間を短縮、省エネに！
- ★ 季節の野菜で作るほか、冷蔵庫にある半端な野菜をいろいろ合わせて(300~350g)作れば、冷蔵庫がすっきり！！
- ★ カレーが残ったら、オムレツの具やパンにのせてカレトーストなど、アレンジして。

※ 大さじ1は15cc 小さじ1は5cc 1カップは200cc



◆ 白桃の寒天ゼリー ◆

《作りやすい分量》

白桃缶	大1缶
粉寒天	4g
水	200cc
砂糖	大さじ5
白桃缶のシロップ+牛乳	450cc

※ 出来上がりの目安
コーヒークップ約6個分

※ 砂糖の量はシロップの甘さによって調整しましょう

《作り方》

- ① 白桃缶は実とシロップに分ける。実は1cm角に切り、器に入れておく。シロップは牛乳と合わせて450ccにしておく。
- ② 鍋に水200ccと粉寒天を入れて混ぜ、中火にかける。沸騰したら弱火にして、2分ほど木ベラで混ぜながら寒天を煮溶かす。
- ③ 火を止めて砂糖を加えて混ぜ溶かし、①のシロップと牛乳を合わせたものを加えてよく混ぜる。
- ④ 粗熱をとり、白桃を入れた器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

- ★ 常温でも固まる寒天を使って冷やす時間を短縮
- ★ 缶詰のシロップも無駄なく使います

水・エネルギーを大切に、食材を無駄にしない!!

- ※ 水は出しっぱなしにしないでこまめに止めましょう。
- ※ 鍋やフライパンの底についている水滴をふき取ってから、火にかけましょう。
- ※ 鍋やフライパンの底から、コンロの炎がはみ出ないようにしましょう。
- ※ 野菜や果物の皮や、皮に近い部分にも、たくさん栄養があります。皮ごと食べたり、むいた皮を料理に使って、栄養をまるごといただきましょう。皮をむいて使うものは薄くむきましょう。

