

令和7年4月 エコ・クッキング

令和7年4月25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



◆ 桜えびの炊き込みご飯 ◆

《材料4人分》

米	2合
桜えび(乾燥)	大さじ3
生姜	1かけ
油揚げ	1/2枚
青のり粉	少々
(A)	
酒	大さじ2
塩	小さじ1
みりん	大さじ1

《作り方》

- ① 生姜はみじん切りにする。油揚げは横半分に切り、せん切りにする。
- ② 米は洗って炊飯器に入れ、水を2合の目盛に合わせ入れ、(A)を加えて軽く混ぜる。①と桜えびをのせて炊く。
- ③ 炊き上がったら全体を混ぜ、器に盛って青のり粉を振る。

◆ 筍ハンバーグ ◆

《材料4人分》

合挽き肉	300g
ゆで筍	150g
玉ねぎ	1/2個(100g)
(A)	
パン粉	100cc
卵	1個
味噌	大さじ1
胡椒	少々
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ1
(ソース)	
味噌	大さじ1・1/2
酒	大さじ3
みりん	大さじ3
砂糖	小さじ1強
醤油	小さじ1

《作り方》

- ① 筍は、穂先を4枚薄切りにして取りおき、残りは5～6mm角に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 合挽き肉に①と(A)を加え、よく練り混ぜる。4等分して形を整え、穂先の薄切りをのせて少し埋め込むように押し付ける。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、②を焼く。焼き色が付いたら裏返し、酒大さじ1を振って蓋をし、弱火で蒸し焼きにする。
- ④ 焼いている間に、(ソース)の材料を合わせておく。
- ⑤ フライパンを傾けて余分な脂をペーパータオルで拭き、合わせておいた④を加えて火を強め、少し煮詰めながらからめる。
- ⑥ 器に盛り、フライパンに残ったソースをかける。

◆ キャベツとミツバのサラダ ◆

《材料4人分》

キャベツ	250g
ミツバ	1束
人参	3cm
(A)	
サラダ油	大さじ2
酢	大さじ2
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
醤油	小さじ1
塩・胡椒	少々
鰹節	適量

《作り方》

- ① キャベツはせん切りにし、塩小さじ1/3を振って揉み、しんなりしたら水気を絞る。
- ② 人参はせん切りにする。
- ③ ミツバは熱湯でサッとゆで、水気を絞って3cm長さに切る。同じお湯で人参をゆで、水気をよく切る。
- ④ ボウルに①と③を合わせ、(A)で和えて塩・胡椒で味を調える。
- ⑤ 器に盛り、鰹節を振る。

◆ 春野菜のピリ辛スープ ◆

《材料4人分》

豚バラ薄切肉	100g
キャベツ	150g
ゆで筍	100g
玉ねぎ	1/2個
絹さや	20g
生姜	1かけ
ごま油	大さじ1
豆板醤	小さじ1/2強～1
(A)	
水	700cc
鶏ガラスープの素	大さじ1
(B)	
醤油	大さじ1
味噌	小さじ2
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1

《作り方》

- ① 豚バラ肉は2cm幅に切る。
- ② キャベツはザク切り、筍は3～4cm長さの薄切りにする。玉ねぎは薄切り、生姜はみじん切りにする。
- ③ 鍋にごま油を入れ、弱火で生姜と豆板醤を炒め、香りが立ったら豚肉を入れて、中火で炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎ・キャベツ・筍を順に加えて炒め、(A)を加える。
- ④ 煮立ったら火を弱め、アクを取りながらキャベツが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 筋を取った絹さやを加えてひと煮し、(B)・塩・胡椒で調味する。

◆ もやしの甘酢和え ◆

ゆでて水気を絞ったもやし1袋を、酢大さじ1・砂糖小さじ1・鶏がらスープの素小さじ1・ごま油小さじ1で和え、塩少々で味を調える。