



令和6年度 エコ・クッキング

令和6年11月22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

◆ 残り野菜とツナの炊き込みご飯 ◆

《材料4人分》

米	2合
人参・玉ねぎ	冷蔵庫の半端な
ごぼう・大根	残り野菜を200g
キノコなど	ほど
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 人参は2cm長さの細切り、ごぼうはさがき、玉ねぎはみじん切りにする。キノコは石づきを除いて小房に分ける、またはスライスする。
- ② 炊飯器に洗った米を入れ、水とツナの缶汁を2合の目盛に合わせ入れる。砕いたコンソメキューブと塩・胡椒を加えて軽く混ぜ、①とツナをのせて炊く。
- ③ 炊き上がったら全体を混ぜ、器に盛る

◆ りんごとセロリのサラダ(ウォルドルフサラダ) ◆

《材料4人分》

りんご	1個
レモン汁	小さじ2~3
セロリ	1本
セロリの葉	1~2枝分
くるみ	20g
マヨネーズ	大さじ2~3
プレーンヨーグルト	大さじ2
砂糖	小さじ1
塩	少々
粗挽き黒胡椒	適宜

《作り方》

- ① りんごは皮付きのまま5mm厚さのちょう切りにして、ボウルに入れてレモン汁をからめておく。
- ② セロリは縦に2~3等分し、5mm厚さに切る。セロリの葉はせん切りにする。
- ③ くるみは空炒りし、砕いておく。
- ④ りんごのボウルにセロリとセロリの葉・くるみを加える。マヨネーズ・ヨーグルト・砂糖を入れて混ぜ、塩・胡椒で味を調える。

◆ キノコソースの煮込み豆腐ハンバーグ ◆

《材料4人分》

木綿豆腐	1丁
豚挽き肉	300g
玉ねぎ	1/2個
(A) 卵	1個
パン粉	1/2カップ
塩	小さじ1
胡椒	少々
サラダ油	大さじ1

《ソース》

玉ねぎ	1/2個
しめじ	100g
舞茸	100g
(B) 水	200cc
コンソメキューブ	1/2個
トマトケチャップ	大さじ3
中濃ソース	大さじ2
塩・胡椒	少々

《付け合わせ 青のりポテト》

じゃがいも	3個
青のり粉	適量
塩・胡椒	少々

《作り方》

- ① 豆腐は水切りする。
- ② 玉ねぎは、みじん切りにする。
- ③ ボウルに豚挽き肉・くずした豆腐・玉ねぎ・(A)を入れてよく練り、8等分して小判形にまとめる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱して③を入れ、両面軽く焦げ目が付くまで焼き、一旦取り出す。
- ⑤ 《ソース》の玉ねぎは薄切りにする。しめじは小房に分け、舞茸はほぐす。
- ⑥ ④のフライパンで⑤の玉ねぎを炒め、しんなりしたらキノコを加えてざっと炒め、ハンバーグを戻し入れる。(B)を加えて煮立ったら蓋をし、時々煮汁を回しかけ、やや弱火で15~20分煮込む。汁気が多ければ蓋を取って少し煮詰める。塩・胡椒で味を調える。

《付け合わせ 青のりポテト》

- ① じゃがいもは皮をむき、ひと口大に切って塩少々を加えてゆで、粉吹きにする。
- ② ①に青のり粉を加えて、全体を混ぜる。塩・胡椒で味を調える。

◆ 人参のマーマレードマリネ ◆

《材料》

人参	1本(約200g)
(A) マーマレードジャム	大さじ3
レモン汁(酢)	小さじ2~
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1/4~
粗挽き黒胡椒	適宜

- ① 人参はせん切りにし、歯ごたえが残る程度にゆでる。ザルに上げて冷まし、水気をよく切る。
- ② ビニール袋に(A)を計り入れてよく混ぜ、①を加えて和え、味を調える。空気を抜いて袋の口を縛り、冷蔵庫で味をなじませる。