

エコ・クッキング 2019年度 第1回

平成31年4月26日
佐野市リサイクルプラザ
講師 安藤裕子

◆ 豆腐と野菜のメンチカツ ◆

《材料4人分》

木綿豆腐	200g
豚挽き肉	250g
キャベツ	160g
ニラ	40g
卵	1個
(A) 片栗粉	大さじ2~
醤油	小さじ2
塩	小さじ1/3
胡椒	少々
小麦粉	適量
卵	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量
付け合わせ用キャベツソース	

《作り方》

- ① 豆腐は水切りし、更に布巾かペーパータオルで包んで絞る。
- ② キャベツは粗みじん切り、ニラは1cm幅に切り、共に塩少々で揉んで、しんなりしたらサッと洗って水気を絞る。
- ③ ボウルに豚挽き肉と①・②・(A)を入れ、よく練り混ぜる。
- ④ 8等分して小判形に形を整える。
- ⑤ 小麦粉・溶き卵・パン粉の順にまぶす。
- ⑥ 170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑦ キャベツのせん切りを添えて、器に盛る。

※ 衣の材料が余ったら全てを合わせ、砂糖や牛乳を加えてホットケーキ風に焼いたり、刻んだ具を混ぜて揚げる、またはお好み焼き風にするなどして、利用しましょう。

◆ 筍の和風ポテトサラダ ◆

《材料4人分》

じゃがいも	3個
ゆで筍	100g
絹さや	8~10枚
芽ひじき	大さじ2
かつお削り節	5gほど
ごま油	小さじ2
(A) 醤油	大さじ1・1/3
酒	大さじ1・1/3
みりん	大さじ1・1/3
マヨネーズ	大さじ1・1/2~
塩	少々

《作り方》

- ① じゃがいもは皮をむいてひと口大に切ってゆで、粉吹きにして粗くつぶす。
- ② 絹さやは、じゃがいもをゆでているお湯でサッとゆで、斜め半分に切る。
- ③ 筍は穂先は縦に薄切り、根元は小さめのいちよう切りにする。
- ④ 芽ひじきは水で戻し、水気を切る。
- ⑤ 筍とひじきををごま油で炒め、火が通ったら(A)を加えて、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑥ つぶしたじゃがいもに⑤・絹さや・かつお節を加えて混ぜ、マヨネーズと塩少々で味を調える。

◆ 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
(A) 酒	大さじ1
昆布茶	小さじ1
塩	小さじ2/3

《作り方》

- ① 米は洗って炊飯器に入れ、水を2合の目盛に合わせ、(A)を加えて軽く混ぜる。桜えびをのせて炊く。
- ② 炊き上がったら全体を混ぜる。

◆ 筍とわかめのスープ ◆

《材料4人分》

筍(水煮)	100g
塩蔵わかめ	20g
卵	1個
水	700cc
鶏がらスープの素	大さじ1・2/3
酒	大さじ1
醤油	小さじ1/2強
塩・胡椒	少々
水溶き片栗粉	

《作り方》

- ① 筍は穂先は縦に薄切り、根元は小さめのいちよう切りにする。
- ② わかめは洗って水で戻し、1cm幅に切る。
- ③ 鍋に水と鶏がらスープの素を入れて沸かし、煮立ったら①、②を加えて一煮し、酒・醤油・塩・胡椒で味を調え、水溶き片栗粉を加える。
- ④ 溶き卵を少しづつ加え、ふんわりとしたら火を止める。

◆ しらたきとほうれん草の和え物 ◆

b《材料4人分》

しらたき	1袋(約200g)
ほうれん草	1束
人参	50g
(A) ポン酢醤油	大さじ3
砂糖	小さじ2
ごま油	小さじ1
練りからし	小さじ1~
塩	少々
いりごま	少々

《作り方》

- ① しらたきは食べやすく切る。人参はせん切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、人参をサッとゆでる。同じお湯で続けてしらたきをゆで、水気をよく切る。
- ③ 最後にほうれん草をゆで、冷水に取って水気を絞り、3~4cm幅に切る。
- ④ ボウルに(A)を合わせ、人参・しらたき・ほうれん草を加えて和え、塩で味を調え、器に盛っていりごまを振る。

※ 人参としらたきは、水気をよく切る。ほうれん草はしっかり水気を絞る。