

第1回エコクッキング レシピ

献立	材料（6人分）	分量	作り方
ふろふき大根	大根 700g 米のとぎ汁又はぬか 昆布 10cm 角 ① 赤みそ みりん 砂糖 だし ゆず皮(みじん切り)	1 本 少々 1 枚 80g 大さじ 1.5 大さじ 2 1/3 少々	(1)大根は厚さ 2cm の輪切りにし、皮をむき面取りをして、米のとぎ汁で 8 分茹でる。きれいに洗い、鍋に昆布を入れて、20～30 分煮る。 (2)小鍋に①を入れ、気長に練り、ぽったり艶良く仕上げ、柚子のみじん切りを入れる。 ※大根の皮は水につけておく。 ※大根の代わりにかぶらを用いても良い。 内側の 2 倍のビタミンC。シミ・シワに効果がある。ビタミンP多い。
人参の炊込みご飯	人参 玉葱 シーチキン缶 洗い米 ① 二番だし 薄口しょうゆ 酒 塩 三度豆(茹で) (枝豆) 卵(薄焼き卵)	2 本 100g 1 缶 3カップ 3カップ 大さじ 3 大さじ 2 小さじ 1/4 5 本 2 個	(1)人参は皮をむき厚さ 5mm のちょう切り又は半月切りにする。玉葱はみじん切りにする。 (2)釜に洗い米・①・(1)・シーチキン缶を汁ごと入れ、スイッチを入れる。 (3) (2)の出来上がりに 1cm の小口切りの三度豆と錦糸卵を散らす。 ◎皮は美肌作りに ◎葉は貧血予防に 葉にはカルシウム・鉄分多い。
彩り野菜のかき揚げ	昆布(だしをとったあと) 大根の皮 人参の皮 さつま芋の皮 人参の葉又は大根葉 あみえび 衣 卵 1 個+水 小麦粉 150g 天ぷら懐紙 油 大根おろし レモン	30g 少々 1 個	(1)昆布・大根・人参・さつま芋の皮を細切りにしボールに入れる。 大根葉は小口 1cm に切る。あみえびを入れ、小麦粉大さじ 3 杯を野菜にからませる。 (2)衣を作る。 卵と水を入れて 1 カップに小麦粉を入れ、少しかための衣をつくり(1)と混ぜ合わせる。 (3)油 160～170℃で(2)をスプーンですくって入れてからりと揚げる。 (4)さらに懐紙を敷き(3)を盛り付け、レモンと大根おろしを添える。
さつま芋のレモン煮	さつま芋 砂糖 レモン(うす切り) 水 干しぶどう バニラアイスや生クリーム スプレーチョコ	400g 60g 1/2 個 大さじ 2 少々 少々	(1)さつま芋は 1.5cm 厚の輪切りに皮をむき、水にさらす。 (2)鍋に(1)とひたひたの水・砂糖・レモン薄切りを入れて火にかけて、煮立てば弱火でゆっくり火を通す。串が通ればそのまま冷ましておく。シロップに干しぶどうを漬けておく。 (3)器に(2)を盛り付け、生クリームを添えると良い。 皮には目の健康を守るアントシアニン抗菌化作用持つ 700 ゲン酸とカルシウム豊富です。