

第4回 エコ料理(クッキング)

《 いざというとき非常食に使える缶詰を使って 》



献立	材 料	6人分	作 り 方
① 鯖とトマト大豆のカレ	さば缶(190g) トマト缶(400g) 茹大豆(一袋)又は 玉葱(大) オリーブ油(キャノーラ) ④ 小麦粉 カレー粉 ⑤ コンソメ 水 茄子 ピーマン オリーブ油(キャノーラ) 白ご飯	1缶 1缶 1缶 1個 大1杯 大2杯 大2杯 1個 300cc 1個 1個 大1杯 6人分	<p><u>トマトに含まれるリコピンは抗酸化作用、</u> <u>鯖に含まれるEPA体内の老化を抑える組み合わせです。</u></p> <p>① 玉葱は、みじん切りにする。 ② 鍋にオリーブ油を入れ①を、きつね色に炒め④を加え、更に炒め⑤を加え、さば缶・トマト缶・大豆缶を汁ごと入れ、時々混ぜながら15分程煮る。塩・コショウで味付する。 ③ 茄子輪切り、ピーマン輪切りにし、オリーブ油で両面焼く。 ④ 器に、ご飯を盛り②のソース③の焼き野菜を添える。</p> <p>※ ホタテ缶・シーチキン缶でも ※ カレー粉は好みで・・・</p>
② 白菜のはちみつレモンサラダ	白菜 レモン はちみつ 塩	300g 1/2個 大2杯 ひとつまみ	<p>① レモンは、いちよう切りにする。 はちみつを入れ混ぜておく。塩ひとつまみ入れる。 ② 白菜は短冊切りにし①を加えて軽く混ぜ、20~30分おく。</p> <p>※りんご・みかんを入れると更に美味しく</p>
③ 米粉を使ってカリッと唐揚げ	鶏ムネ肉 鶏モモ肉 唐揚げ用 卵 ④ 土生姜(おろし) 醤油 酒 米粉 油(キャノーラ) ミニトマト サラダ菜 レモン	600g 大1個 20g 大1.5杯 大1杯 100g 6個 6枚 1個	<p>① 鶏肉を唐揚げ用に切る。 ② ボールに④を入れ①を揉み込むように混ぜ、卵を加え、更に混ぜる。(5~6分)揚げる直前に米粉を加える。 ③ 170℃の油で5~6分揚げ、キツネ色になれば出来上りです。 ④ 皿に③・ミニトマト・レモンを添える。</p> <p>※ <u>米粉は油を吸いにくいのでカロリーが抑えられる。</u> ※ フライパンで揚げやきにしても良い。</p>

