



食育料理家 なぎさなおこさんによる、みんなで学ぶエコ料理

エコ料理教室

講師：食育料理家 なぎさなおこ

野菜の皮には栄養がいっぱい!!
旨味も栄養も満点な季節の野菜をたっぷり
皮ごと使いましょう!!



かわ やさい とんじる
皮ごと野菜の豚汁

材料(4人分)

- ・豚コマ切れ 150g
- ・大根 100g
- ・にんじん 1/3本
- ・ごぼう 1/2本
- ・キャベツ 80g
- ・長芋 150g
- ・長ねぎ 1本
- ・にんにく 1片
- ・味噌 大さじ5〜6ほど
- ・酒 大さじ2
- ・水 1リットル
- ・ごま油 大さじ1

作り方

- 01 大根、にんじんは皮ごと7、8ミリ幅のいちょう切りにします。
- 02 ごぼうと長芋はタワシで軽く皮の土やヒゲを洗い落とします。ごぼうと長ねぎは5ミリくらいの斜め切りに、長芋は一口大に乱切りにします。キャベツは食べやすい大きさにちぎります。
- 03 鍋にごま油とにんにくを入れて火にかけます。にんにくのいい香りがしてきたら豚肉、にんじん、大根、ごぼう、長芋を入れて炒めます。
- 04 全体に油がまわったら水の半量と、酒を入れて具が柔らかくなるまで煮ます。
- 05 野菜に火が通ったら、残りの水を入れて沸騰したら、キャベツとネギを入れて味噌を入れて味を調えて完成です。

- レシピのワンポイント | 季節の野菜の美味しさをそのまま楽しみましょう。にんにくや生姜を入れると体がポカポカしますよ!!

防災にもぴったりの、洗い物が出ない
簡単オムレツ。



ふよう
**フライパン不要!!
エコオムレツ**

材料(1人分)

- ・卵 2個
- ・牛乳(または水) ... 大さじ2
- ・加熱用スライスチーズ ... 1枚
- ・塩 1つまみ

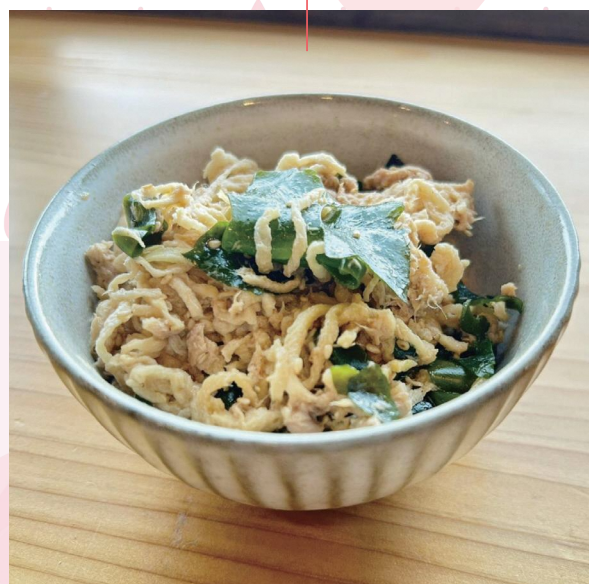
作り方

- 01 耐熱のポリ袋に、チーズをちぎって入れたら残りの材料をぜんぶ入れます。
- 02 ポリ袋の口をもって、こぼさないようによく混ぜます。
- 03 空気を抜きながら、しっかり口を閉じます。
- 04 大きな鍋にお湯を沸かして、鍋底に皿を置いて、3分加熱します。
- 05 ひっくり返して、さらに3分加熱したら取り出します。
- 06 ハサミで袋を切ってお皿に盛り付けて完成です。

- レシピのワンポイント | 半熟が好きな人は、早めに、しっかりと火を通したい人は加熱時間を長めにしましょう。



乾物だけを使うので、火を使わずエコ!!
防災レシピですが日常的にアレンジして
楽しみましょう。



き ぼ だいこん
**切り干し大根の
ぶくろ
ポリ袋サラダ**

材料(作りやすい分量)

- ・切り干し大根(乾燥) ... 30g
- ・乾燥わかめ 3g
- ・ツナ缶 1缶
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・白ごま 小さじ2
- ・こしょう お好みで

作り方

- 01 切り干し大根と、乾燥わかめはぬるま湯に10分くらい浸して戻したら、水気を絞って切ります。
- 02 ポリ袋に、材料を全部入れてよく混ぜ合わせます。(ツナ缶は汁ごと使うとうまみがあるのでおいしいです。)
- 03 全体が良く混ざったらお皿に盛りつけて完成です。

- レシピのワンポイント | 災害時でもなるべく洗い物が出ないような材料にしましたが、きゅうりやにんじんを千切りにして加えても美味しいですよ。

