

火を使わないで作れるので、暑い日もおすすめ。洗い物も少なくなるようにポリ袋で混ぜ合わせます。



茹で時間をカットしてエコだけではなく、冷めてもくっつきにくいそうめんの茹で方です!!

茹で時間を短縮でエコ!!

火を使わずにエコ!!

そうめんの茹で方 & サバ缶素麺のつけ汁

材 料

そうめんの茹で方

- ・そうめん …… 4束(200g)
- ・沸騰したお湯 …… 適量(たっぷりめに)
- ・氷水 …… 適量

サバ缶素麺のつけ汁

- ・鯖水煮缶 …… 1缶 / 190g
- ・水 …… 200ml
- ・白だし …… 大さじ 2
- ・味噌 …… 大さじ 1
- ・白すりごま …… 大さじ 1
- ・すりおろし生姜 …… 小さじ 2(お好みで)
- ・きゅうり …… 1本
- ・氷
- ・薬味(大葉、みょうが、ラディッシュ等)

作 り 方

そうめんの茹で方

- 1 鍋でお湯を沸騰させます。
- 2 そうめんの束をほどいて熱湯に入れたら、麺同士がくっつかないように箸で混ぜたらフタをして、すぐに火を止めます。
- 3 5分放置したらフタを取って、さっと混ぜます。ザルに移して水気を切ります。(茹で時間5分の素麺の場合)
- 4 ザルごとボウルにはった氷水につけてから、洗ってぬめりをとります。
- 5 食べやすいサイズに分けて、ザルに並べます。

サバ缶素麺のつけ汁

- 1 ポリ袋に、サバ缶、味噌を入れて軽くもみほぐします。
- 2 スライサーできゅうりをスライスして袋に入れます。
- 3 材料を全て入れてよく混ぜたら完成です。お好みの茹でた麺をつけて食べましょう。

ポイント

素麺の太さやメーカーによって茹で時間が違うので、放置する時間は調整しましょう。

サバ缶は、水煮でも味噌煮でも美味しいです。お好みで梅干しをほぐして揉み込んでも爽やかで美味しいですよ。麺だけではなく、豆腐やご飯にかけるのもおすすめです。



茹で汁も美味しくアレンジしてエコ!!

ヘルシーサラダチキン

材 料

- ・鶏むね肉 …… 1枚(300 ~ 400g)
- ・オリーブオイル… 大さじ 1 (またはサラダ油、ごま油などお好みの油)
- ・酒 …… 30ml
- ・砂糖 …… 大さじ 1/2
- ・塩 …… 小さじ 1
- ・こしょう …… 少々
- ・チューブ生姜 …… お好みで小さじ 1 くらい
- ・おろしにんにく …… お好みで小さじ 1 くらい

作 り 方

- 1 鶏肉はフォークで表面を刺して味が染み込みやすくしておきます。
- 2 保存袋に全ての材料を入れて揉み込み、できれば冷蔵庫で一晩おきます。
- 3 鍋にたっぷりのお湯をわかしたら、2を入れてふたをして火を止めて 50~60分おきます。

ポイント

2L以上のたっぷりのお湯でゆでましょう。肉の大きさや厚さによって茹で時間が代わるので切ってみて赤みが残っている場合はレンジで追加加熱しましょう。





サラダチキンの茹で汁を使ってエコ!!

旬のとうもろこしのスープ

材 料

- ・トウモロコシ(生)…1本
- ・チキン出汁スープ
(または、水 800ml に小さじ1の
チキン顆粒を溶かしたもの)
……………800ml
- ・豆腐……………2分の1丁
- ・塩……………小さじ1
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・卵……………2個
- ・こしょう……………お好みで
- ・片栗粉……………大さじ1
(大さじ2の水で溶いて
水溶き片栗粉にしておく)

作り方

- 1 トウモロコシは包丁で実を削ぎ落とします。
(生トウモロコシは、コーンの水煮で代用でも)
- 2 鍋にトウモロコシ、トウモロコシの芯、チキン出汁スー
プ、塩を入れて火にかけます。
- 3 卵は割りほぐしておきます。豆腐は1センチ角にカットし
ます。
- 4 2が沸騰したら、豆腐、醤油を入れて水溶き片栗粉でと
ろみをつけます。
- 5 沸騰したら、溶いた卵をまわし入れて2、3回ゆっくりと
円を描くように箸で混ぜたら火を止めます。

ポイント

お好みで、仕上げにちぎったレタスなどを入れるとシャキシャキして
野菜もたっぷり取れて美味しいですよ。



豆腐をつくるときに、豆乳
を絞った残りかすの部分
のおから。おからの「か
ら」は、絞りとった残りの
状態からついた名前です
が栄養満点なので美味し
くおやつにしましょう!!

おからを活用してエコ!!

おからチョコスコーン

材 料

- ・生おから……………100g
- ・米粉……………50g
- ・アーモンドプードル 20g
- ・ベーキングパウダー… 6g
- ・卵……………1個
- ・オリーブオイル
(またはサラダオイル)
……………10g
- ・砂糖……………20g
- ・塩……………ひとつまみ
- ・チョコチップ ……お好みで

作り方

- 1 ボウルに卵、塩、砂糖、オリーブオイルを入れて混ぜ合
わせます。
- 2 1におからと、米粉、アーモンドプードル、ベーキング
パウダーを入れて混ぜ合わせます。
- 3 チョコチップを入れてざっくり混ぜたらひとまとめにし
ます。
- 4 厚さ3、4センチに伸ばしたら、6～8等分にカットし
ます。(円形でも、四角でもお好みの形に)
- 5 180度に予熱したオーブンで25分から30分ほど
焼いて完成です。

ポイント

チョコチップの代わりにレーズンやナッツ、チーズを入れても美味しいですよ。
作ったスコーンは冷凍保存も可能です。

