

とうもろこしご飯



材 料 (4 人 分)	
米	280g
水	420g
とうもろこし	1/2 本

< 作り方 >

お米は手早く洗い、分量の水で炊く。

とうもろこしの皮やひげをとり、4等分の輪切りにし、炊飯器に入れて炊き上げる。

とうもろこしだけ取り出し、ご飯はおにぎりにする。

1 人 分 の	エ ネ ル ギ ー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
栄 養 量	266 Kcal	5.0g	0.9g	5mg	0g

< エコポイント >

- ・米を洗ったとき汁は、植物の水やりや鍋や食器の洗い物、野菜のゆでる時のアク抜きに使うといいです。無洗米を使用すると、とき汁で水を汚しません。
- ・とうもろこしとお米を炊飯器で同時炊くことにより、加熱の手間が省けてエコになります。
- ・旬のとうもろこしを使う。旬の食べ物は栄養がたっぷりでおいしくて、さらに作るためのエネルギーが少なくすむからとてもエコロジークな食べ物です。

カリカリクリスピーから揚げ



材 料 (4 人 分)		
鶏ささみ	4 本 (200 g)	
塩・こしょう	少々	
A {	薄力粉	45 g
	卵	1 個
	油	適量
コーンフレーク	約 100 g	
サラダ菜	4 枚	
プチトマト	4 個	

< 作り方 >

鶏ささみは4つにそぎ切りにし、塩・こしょうで下味をつける。

卵を溶き、薄力粉を混ぜておく (A)。

コーンフレークは、手で粗くくたいておく。

を A につけて、コーンフレークをしっかりとつける。

オープン皿に並べて、サラダ油を少量かけてオーブンで焼きます。(200 ° 約 7 分)

オープンがない場合、フライパンに少量の油を熱し 180 ° でカリッと焼きます。

サラダ菜をきれいに洗って、プチトマトと をもりつける。

1 人 分 の	エ ネ ル ギ ー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
栄 養 量	179 Kcal	14.0g	3.6g	8mg	0.8g

< エコポイント >

- ・コーンフレークはビニール袋に入れていただき、そのまま鶏ささみを入れて衣づけすると手を汚さず、簡単にできます。
- ・オーブンで焼いたり、フライパンで少量の油でカリッと焼けば揚げ物風になり油の後処理や流しに油を流さなくてすみます。
- ・残ったコーンフレークを使用すると良いですし、ごまを衣にしても香ばしくて噛みごたえがあり美味しいです。

野菜のカレー風味煮



材 料 (4人分)		
じゃがいも	小2個	
玉ねぎ	1/4個	
トマト	1個	
なす	中2個	
ピーマン	2個	
オリーブ油	大さじ1/2	
カレールー	1かけ	
水	150 cc	
A	しょうゆ	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
	塩	小さじ1/4
	こしょう	少々

<作り方>

じゃが芋となすは1cm厚さの半月切り、玉ねぎとトマトはくし形に切ってから半分に切る。ピーマンは、乱切りにする。オリーブ油で玉ねぎ、じゃが芋、なすの順に入れ、全体に油がまわって透き通ってきたらピーマン、トマトを入れてひと混ぜし、水、カレールーを加え7~8分煮込み、Aで調理する。

汁気がなくなってきたら、火を止める。

カリカリクリスピーから揚げと一緒に盛り付ける。ワンプレートにすると洗い物が減ります。

1人分の 栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	103 Kcal	2.2g	2.7g	20mg	1.0g

<エコポイント>

- 旬の野菜を使う。(ピーマン・トマト・ナス)旬の食べ物は栄養がたっぷりでおいしくて、さらに作るためのエネルギーが少なくすむからとてもエコロジーな食べ物です。
- 野菜のきり方を工夫しましょう。工夫次第で食べられる部分が15%増えます。
ピーマンは、たて半分に切り、ヘタを外側から内側にもぎ取り種を取りのぞく。たまねぎ・ナス・トマト：へたや根元のぎりぎりを切ります。

にんじんと黄桃のヨーグルトゼリー



材 料 (4人分)		
にんじん	1/2本(80g)	
黄桃(缶詰)	2切れ (90g)	
A	にんじんのゆで汁と 缶詰の汁	1/2カップ
	砂糖	大さじ3
	レモン汁	大さじ1/2
	プレーンヨーグルト	100g
B	粉ゼラチン	10g
	水	大さじ2
ミント	適宜	

<作り方>

にんじんはうす切りにしてひたひたの水でやわらかくゆでる。

、黄桃の半量、ヨーグルト、Aを合わせてミキサーにかける。

をボウルに移して、湯せんで溶かしたBのゼラチンを加えて混ぜ、1cm角に切った残りの黄桃を加え、グラスなどの器に流して冷やす。仕上げにミントをかざる。

1人分の 栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	87 Kcal	3.3g	0.8g	37mg	0g

<エコポイント>

- にんじんは、きれいに洗って、皮をむかずにそのまま使しましょう。

1人分の 栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	635 Kcal	24.5g	8.0g	70mg	1.8g