



● ミックスピラフ

材料（4人分）

米	・・・2.5 カップ
酒	・・・大さじ 2
塩	・・・小さじ 1/2
ブイヨン	・・・1 個 1/2
ベーコン	・・・2 枚
ミックスベジタブル	・・・150 グラム
オイルツナ缶	・・・150 グラム

（作り方）

- ①米は洗っておく。
 - ②ツナ缶は缶の中で粗くほぐしておく。
 - ③ベーコンは1センチ幅にザク切りする。
 - ④普通より控えめの水加減にした米に、塩、酒、くだいたブイヨン、ミックスベジタブル、②のツナの缶を汁ごと、③のベーコンを加え、普通に炊き上げる。
 - ⑤よく混ぜ合わせてお皿に盛る。
- ※カレー粉やケチャップで味付けをしてもよい。

● 春雨の中華風サラダ

材料（4人分）

春雨	・・・30 グラム	
キュウリ	・・・1 本	
卵	・・・2 個	
ロースハム	・・・4 枚	
A {	薄口しょうゆ	・・・大さじ 1
	酢	・・・大さじ 1
	砂糖	・・・大さじ 1
	ごま油	・・・小さじ 2
	いりごま	・・・小さじ 2
トマト（飾り用）	・・・小 2 個（プチトマトでもよい）	

（作り方）

- ①春雨はゆでてざるに取る。水をかけ、水切りをしてザク切りにする。
キュウリは薄い輪切りにして、軽く塩もみをして水気を絞る。
ロースハムは半分に切り、さらに千切りにする。
卵に塩・砂糖を少々加え一度こす。フライパンに油 小さじ 2 を入れて大きめのいり卵にする。
- ②ボールにAの調味料を合わせ、①の材料を和える。



● ピーマンの塩昆布和え

材料（4人分）

ピーマン	・・・160 グラム
塩昆布	・・・20 グラム
七味唐辛子	・・・少々

（作り方）

- ① ピーマンは千切りにし、塩昆布と混ぜる。
- ② フライパンを熱し、①を入れてしんなりするまで炒め、好みで七味唐辛子をふる。



● しめじの卵とじスープ

材料（4人分）

しめじ	・ ・ 1 パック
ネギ	・ ・ 1/2 本
卵	・ ・ 2 個
スープ（ブイヨン1個）	水 4 カップ
酒	・ ・ 大さじ 1
サラダ油	・ ・ 大さじ 1
ごま油	・ ・ 少々
塩	・ ・ 少々
胡椒	・ ・ 少々
片栗粉	・ ・ 少々
あさつき	・ ・ 少々

（作り方）

- ① しめじは根元を切り落とし、細かくほぐす。
- ② ネギは小口からみじん切り、卵は切るように溶く。
- ③ 中華鍋を熱し、サラダ油大さじ1を入れ、ネギをゆっくりと炒め、鍋肌から酒を回し入れスープを加える。
- ④ スープが煮立ったらアクを取り、塩、胡椒、ごま油少々で味を調べ、しめじを入れる。
- ⑤ 片栗粉少々を水で溶いて④に入れ、薄いとろみをつけ、卵を少しずつ加える。あれば、あさつきの小口切りを彩りに添える。



● ミルクもちのきなこまぶし

材料（4人分）

片栗粉	・ ・ 1 カップ
砂糖	・ ・ 2 カップ弱
牛乳	・ ・ 3 カップ
きな粉	・ ・ 50 グラム
塩	・ ・ 少々

（作り方）

- ① 片栗粉・砂糖・牛乳を鍋に入れよく混ぜながら火にかけて、木しゃもじで、かき混ぜながら、ねばりが出るまでしっかりと練る
- ② 熱いうちに水でぬらした流し箱に入れ、ぬれた手で上を平にならし水を入れながら冷やし固める
- ③ ②をぬらしたまな板にうつし一口大に切りたっぷりきな粉をまぶし器に盛る。





平成21年度第2回佐賀市エコ料理教室献立表

● きのこの炊き込みごはん 384kカロリー

(4人分)

米	3カップ
しめじ	200g
(舞たけ・生しいたけ等でもよい)	

松茸の味お吸ものは調味料の代わりにもなるよ!

松茸の味お吸もの	2袋
A { 酒又はみりん	大2
しょう油	大2
ぎんなん又は枝豆	

(作り方)

- ①米は洗って、30分以上水につけておく。
- ②しめじは石づきを落とし、ほぐし、Aの醤油・酒につけ、下味をつける。
- ③炊飯器に①の米と②を漬け汁と松茸の味を加え、水3カップを入れ普通に炊く。
- ④出来上ったら、よく混ぜ合わせ、茹でたぎんなん又は枝豆を散らす。

※ あれば、うす揚げ等を入れてもおいしい。

さばの水煮缶は捨てる場所が出なくていいよ!

● さば缶と大根のピリ辛煮 218kカロリー

(4人分)

さば水煮缶	1缶	220g
大根	大1/2本	(正味600g)
豆板醤	小1	
松茸の味お吸もの	2袋	
A { トリガラスープの素	小1/2	
しょう油	大2	
酒	大2	
砂糖	大2	
ごま油	大2	

(作り方)

- ①大根は、1cm厚さのちょう切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱して、大根をよく炒め(薄く色づくまで)豆板醤を加えてさっと炒める。
- ③水1カップとAを加え、煮立ったらさば缶を缶汁ごと加え、ふたをして、弱めの中火で10分~12分煮る。
- ④ひと混ぜし、器に盛り、みじん切りに切ったねぎ(白い部分)を散らす。

※ あれば、ねぎ(みじん切り)少々。



● にらとちくわのマヨあえ 103kカロリー

(4人分)

にら	2束
ちくわ	2本
A { マヨネーズ	大3
しょうが汁	小1
しょう油	少々

(作り方)

- ①にらは熱湯に入れて、ひと煮立ちさせ色よく茹でる。冷水にとって手早く冷まし、水気をよく搾り3~4cm長さに切る。
- ②ちくわは熱湯を通し、薄い輪切りにする。
- ③Aを混ぜ合わせ、にらとちくわをあえる。



冷蔵庫の掃除だよ！キャベツの芯も捨てないよ！

● **キャベツの芯入りチーズ風味スープ** 52kカロリー

	(4人分)	(作り方)
キャベツ (芯とも)	100g	①野菜はすべて食べやすい形の薄切りにする。(キャベツの芯も利用) ベーコンは短冊切りにする。 ②鍋にバターを熱し、①を中火で炒め、しんなりしたら、Aを加えて7～8分煮る。 ③塩・こしょうで味を整え、器に盛り粉チーズとパセリをふる。
玉ねぎ	120g	
セロリ	1/2本	
にんじん	100g	
ベーコン	2枚	
A { ブイヨン	1個	
水	4カップ	
バター	大1	
粉チーズ	大1	
塩・こしょう	少々	

パセリのみじん切り

(大根のピリ辛煮のねぎの緑の部分を利用する。)

※粉チーズはなくてもよい。

● **ミルクもち、キャラメルソース添え** 126kカロリー

	(4人分)	(作り方)
A { 牛乳	300ml	①鍋にAを入れ(片栗粉次に牛乳)よく混ぜ合わせる。火にかけ木しゃもじで混ぜながら、よく練り上げる。 ②キャラメルソース(B)の材料を鍋に入れ、火にかけ、焦げつかないように混ぜながら、とろみがつくまで練り(キャラメル色になるまで)冷ます。 ③①を切り分けて、②に添える。
片栗粉	30g	
キャラメルソース		
B { 牛乳	60ml	
砂糖	20g	
ハチミツ	15g	
バター	5g	





平成21年度第3回佐賀市エコ料理教室献立表

☆ 炊き込みご飯

材 料	4人分	
米	240 g	
しらす干し	15 g	
ごぼう	40 g	
にんじん	20 g	
板こんにゃく	60 g	
かぼちゃ	80 g	
A {	濃口しょうゆ	小さじ2
	酒	小さじ2
	塩	小さじ1/4

(作り方)

- ① 米は洗って、ザルにあげておく。
- ② ごぼう・にんじんはさがきにする。
こんにゃくは茹でて小さく切る。
- ③ 米と水・下ごしらえした材料・しらす干し・調味料を合わせ、炊く。
- ④ かぼちゃは食べやすい大きさに切って、
ご飯と一緒に炊き、別にとって、お好みの味でいただく。

釜ひとつで、主食と副菜が一緒に調理できるのもエコです。



☆ すまし汁

材 料	4人分	
はんぺん	20 g	
生椎茸	2枚	
三つ葉	5本	
だし汁	500cc	
A {	薄口しょうゆ	小さじ2
	塩	小さじ1/3
	酒	小さじ1

(作り方)

- ① かりこでだしをとる。
- ② 生椎茸は線切り。はんぺんは5mm角切り。
三つ葉は2～3cm長さに切る。
- ③ だし汁に生椎茸を入れ、火を通す。
はんぺんを加え、Aで調理する。
- ④ 椀に注ぎ、三つ葉を添える。

だし汁はミキサーにかけた「かりこ」を粉末にして、そのまま使ったらカルシウム分も摂取できます。



☆ 洋風切り干し煮付け

材 料	4人分	
A {	切り干し大根	30 g
	干し椎茸	2枚
	にんじん	20 g
	しらたき	1/4袋
さやいんげん	20 g	
油	大さじ1	
牛乳	250cc	
{	砂糖	小さじ2
	薄口しょうゆ	大さじ1強

(作り方)

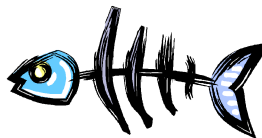
- ① 切り干し大根は水に戻して、食べやすい長さに切る。にんじんは線切り。
椎茸は水に戻して、線切り。
しらたきは茹でて、ザク切り。
- ② 鍋を温め油を加え、Aの材料を炒め、牛乳を加え5分程煮る。Bの調味料を加え、汁気がなくなるまで煮る。
- ③ 器に盛り、塩茹でしたさやいんげんを散らす。(線切り)

☆ いわしのおろし添え

材 料	4人分	
いわし（3枚おろし）	4匹	
塩・・・・・・・・・・	小さじ2/5	
小麦粉・・・・・・・・	大さじ2~3	
カレー粉・・・・・・・・	適量	
揚げ油・・・・・・・・	適量	
A {	大根・・・・・・・・	240 g
	小ねぎ・・・・・・・・	10 g
	酢・・・・・・・・	大さじ2
	砂糖・・・・・・・・	大さじ1
いりごま・・・・・・・・	小さじ1	
トマト・・・・・・・・	中1個	
ブロッコリー・・・・・・・・	80 g	

(作り方)

- ① いわしに塩をふり、小麦粉とカレー粉の衣をつけて油で揚げる。
※ 魚に油を塗り、オーブンで焼く方法もある。



いわしの骨も揚げて、骨せんべいにするので、捨てる所ないよ。

- ② 大根はすりおろし、汁気を軽く切る。(ザルにあげる。)
- ③ 小ねぎは小口切り。水に軽く通し汁気を切る。Aを和える。
- ④ 器にいわしを盛り、③をおき、いりごまをふる。トマトは皮と種を除き、飾り切りにする。ブロッコリーは、食べやすい大きさに切ってからゆがき、トマトと一緒に添える。

☆ ミルク白玉

材 料	4人分	
白玉粉・・・・・・・・	60 g	
A {	絹ごし豆腐・・・・・・・・	50 g
	青じそ（みじん切り）	2枚
ゆで小豆（缶）・・・・	50 g	
牛乳・・・・・・・・	120cc	

(作り方)

- ① ボールにAを混ぜ合わせ、食べやすい大きさの団子をつくる。
- ② ①の団子を熱湯の中で茹で、水に取る。
- ③ 牛乳は人肌に温める。
- ④ 器に団子を入れ、牛乳と小豆を添える。



買物から片付けまでエコに心がけ、地球にも体にもやさしい料理を作るのが「エコ料理教室」です。

冷蔵庫の中の余った牛乳で、「洋風切り干し煮付け」や「ミルク白玉」ができます。

