

# 令和7年度 子どもエコクラブ

## 食べる量を買う＆食べきる！使い切る！子どもも作れる！簡単エコクッキング

### ★作るときのエコポイント☆

- ・食材を使いきる（カット野菜も活用を）。あまつた食材はリメイク！しんせんなうちに保存。
- ・エコ熱料理…エネルギー使用量削減。電子レンジを活用。余熱を利用して調理時間短縮。
- ・水の使用量をすくなくする。（洗いものをすくなくする。）

なべ 鍋一つ！ワンパンで★鮭ときのこの

ほねぶと 骨太クリームスパゲティー



ほうれん草は冷凍でもOK。

### つくりかた

1. しめじは軸をとりほぐす。ほうれん草は3cmの幅で切る。たまねぎは半分の幅に切り、スライス切りにする。
2. 熱した鍋に、オリーブ油を入れ、たまねぎを中火で炒める。しんなりしてたら、小麦粉を入れて加熱し、牛乳、水を入れて沸騰させる。
3. 2に半分の幅におったスパゲティーを入れ、弱火でゆで時間分加熱する。
4. しめじ、ほうれん草、コンソメ、塩を入れ2分程度加熱する。（やわらかさを確認し、かたければ蓋をして余熱でやわらかくする。）
5. 鮭フレークとこしょうを入れて混ぜる。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー 373kcal / たんぱく質 18.8g  
脂質 12.6g / 食塩相当量 1.6g

ひとつの鍋でスパゲティーを作るので、調理器具も少なく、エコで節水にもつながります。また、骨粗しょう症予防には、カルシウムの多い牛乳・乳製品等とともに、ビタミンD（鮭や干しシイタケに多い）やビタミンK（ほうれん草や納豆に多い）と一緒にとると効果的です。

しぜん あま しょくご  
自然な甘さで…食後のデザートに

## さつまいも &りんご煮

ざいりょうにんぶん  
材 料 4人分

さつまいも	150 g
グラニュー糖	小さじ 1/2
りんご	150 g
グラニュー糖	小さじ 1/2
レモン果汁	小さじ 1
レーズン	大さじ 1

## えいようか栄養価 (1人分)

エネルギー 87kcal / たんぱく質 0.6g  
脂質 0.2g / 食塩相当量 0.0g

じ も と つか しん せん し な つか れ い ぞ う こ  
地元でとれるりんごやさつまいもを使うのでエコで新鮮!そんな2品を使った…冷蔵庫に  
じ よう び つか かたち  
ストックできる“常備おやつ”そのまま食べたり、ラップに包み形をアレンジしてみたり…  
た の しょく ご  
楽しいおやつや食後のデザートにしてみましょう!  
あ わ い ふ う か の う  
飽きてきたら、蒸しパンに入れたり、パイ風にしたりと、アレンジ可能!

# むきつかあまじょうりじゅつ 蒸し器を使わず・余った料理のリメイク術 いもむりんごと芋のレンジ蒸し

# ざいりょうにんぶん 材 料 4~8人分

さつまいも & りんご 煮 100g  
たまご 蛋 1 個  
ぎゅうにゅう 牛乳 100g  
ホットケーキミックス 150g

## えい よう か にんぶん わ ばあい 栄養価 (8人分に分けた場合)

エネルギー 101kcal / たんぱく質 2.8g  
脂質 1.9g / 食塩相当量 0.2g

## つくりかた

- ① さつまいもは 1.5 cm の角切りにし、水にさらし、水気をきる。

② りんごは 種をとり、1.5 cm 幅にスライスし、2 cm 幅に切る。

③ ② とグラニュー糖、レモン果汁を耐熱容器に入れて混ぜ、  
ラップをし、電子レンジ (500W~600W) で 4 分加熱する。

④ 鍋に①と水 (さつまいもがかかる程度)、グラニュー糖を入れ  
加熱する。

⑤ 沸騰したら、弱火で 5 分程度煮て、やわらかくなったら、  
水気をとばす。

⑥ ⑤をつぶし、③を入れて混ぜる。



## つくりかた

1. ボウルに卵、牛乳、ホットケーキミックスを入れて泡だて器で混ぜる。
  2. さつまいも＆りんご煮を加え混ぜる。
  3. 耐熱容器にクッキングシートをひき、2を流し入れ、電子レンジ(500W)で5~7分加熱する。



電子レンジで簡単にでき、蒸し器で蒸すより時短でエコ。  
ちょっと食事で物足りない時やおやつに最適です。  
余ったものをリメイクして味を変えることで、食品ロスを減らす  
ことが可能です。春巻きの皮に包み、あげるとパイ風にも★