

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）。あまった食材はリメイク！しんせんうちに保存。
- ・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。）

鍋一つ！ワンパンで★鮭ときのこの

骨太クリームスパゲティー



ほうれん草は冷凍でも OK。

材 料 2人分

- スパゲティー（乾麺）・140g
- 鮭フレーク……………30g
- しめじ……………50g
- ほうれん草……………50g
- たまねぎ……………100g
- 小麦粉……………大さじ1
- オリーブ油……………小さじ1
- 牛乳……………300 cc
- 水……………300 cc
- 固形コンソメ（5.3g）・1/2 こ
- 塩……………一つまみ
- こしょう……………少々

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。しんなりしてきたら、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

一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）を一緒にとると効果的です。

自然な甘さで…食後のデザートに

さつまいも & りんご煮

材料 4人分

さつまいも・・・150g
グラニュー糖・・・小さじ1/2
りんご・・・150g
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

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

つくりかた

- ① さつまいもは1.5cm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、1.5cm幅にスライスし、2cm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 (さつまいもがかぶる程度)、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。



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…楽しいおやつや食後のデザートにしてみましょう!
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!

蒸し器を使わず…余った料理のリメイク術 りんごと芋のレンジ蒸し

材料 4～8人分

さつまいも & りんご煮・・・100g
卵・・・1個
牛乳・・・100g
ホットケーキミックス・・・150g

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. 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★