

ひな祭りでエコクッキング

令和7年 2月 8日(土)
東海市健康づくり食生活改善協議会

☆ デコレーションずし

材料	6人分
ご飯	900g
〈合わせ酢〉	
酢	大さじ3・3/4
砂糖	大さじ1・1/2
塩	小さじ3/4
にんじん	1本
だし汁	150ml
A 砂糖	30g
塩	少々
ツナ缶	小3缶
醤油	大さじ3
B 砂糖	大さじ3
みりん	大さじ1・1/2
酒	大さじ1・1/2
さやえんどう	12枚
卵	3個
砂糖	小さじ1・1/2
塩	少々

(作り方)

- ① ご飯があついうちに〈合わせ酢〉を混ぜ、ずし飯をつくる。
- ② にんじんは1人2枚型抜きしてゆで、残りはせん切りにして、調味料Aで煮含めておく
- ③ さやえんどうはすじを取ってゆで、ななめ半分に切る。
- ④ 汁をきったツナ缶とだし汁のかつお節は調味料Bで煮る。
- ⑤ 卵はよくほぐし、砂糖・塩で味付けする。フライパンに油を熱してうす焼きにし、せん切りにする。
- ⑥ 皿に牛乳パックの型を置き、1人分のずし飯の半量、②、④、残りのずし飯、⑤の順につめてラップをして押す。
- ⑦ 型とラップをはずし、型抜きしたにんじんとさやえんどうをかざる。

エコポイント

- ・型は牛乳パックを使用。
- ・食材の使い切り。

☆ 残り野菜のコンソメスープ

材料	6人分
ブロッコリーの茎	
にんじん	
長ネギ	
コンソメ	1・1/2個
水	900cc
塩	少々
こしょう	少々

(作り方)

- ① ブロッコリーの茎は、固い部分を除き、薄く切る。
- ② にんじんはせん切りにする。
長ネギは小口切りにする。
- ③ 鍋に水とコンソメを入れて火にかけ、沸騰したら①②③を加えて、中火で煮る。
- ④ 塩、こしょうで味をととのえる。

エコポイント

- ・食材の使い切り。

☆ ひじき入りふんわりつくね

(作り方)

材料	6人分
鶏ひき肉	450g
豆腐(もめん)	230g
芽ひじき(乾燥)	大さじ1・1/2
いんげん	9本(60g)
長ネギ	45g
おろししょうが	大さじ3/4
A 塩	小さじ1/4
こしょう	少々
サラダ油	小さじ3
みりん	大さじ3・3/4
しょうゆ	大さじ1・1/2
B 砂糖	小さじ1・1/2
片栗粉	小さじ2/3
水	大さじ3/4
ブロッコリー	1/2株
ミックスベジタブル	大さじ6
マヨネーズ	大さじ4

- ① 芽ひじきは表示の通り戻して、しっかり水気をしぼる。いんげんはゆでて小口切りにする。長ネギは粗みじん切りにする。
- ② ボウルに鶏ひき肉、豆腐、Aを加えて粘り気がでるまでよく混ぜる
- ③ ①を加えて混ぜ1人3個になるように分け、形を整える。
- ④ フライパンに油をを熱し③を並べて中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして2～3分焼く。
- ⑤ フライパンの油と汚れをキッチンペーパーでふいて、Bを加えて煮詰め、とろみがついたら3個ずつ器にもる。
- ⑥ ブロッコリーは茎を切り落とし、小房に分けてゆでる。
- ⑦ アルミカップにブロッコリーとミックスベジタブルといんげんを入れ、マヨネーズをかける。
- ⑧ オーブントースターでこげめがつくまで焼く。

エコポイント

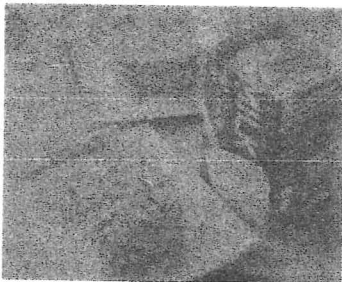
- ・冷凍食品の利用
- ・オーブントースターで簡単調理

☆ カラフル電子レンジケーキ

(作り方)

材料	牛乳パック1個分
りんご	1/3個
6Pチーズ	3個
卵	1/2個
牛乳	60ml
ホットケーキミックス	100g
バター	12g

- ① りんごはみじん切り、6Pチーズはりんごと同じ大きさに切る。ボウルに卵、牛乳、溶かしたバターを入れよく混ぜる。
- ② ホットケーキミックス、①を加えてさらに手早くしっかり混ぜ合わせる。
- ③ ②を牛乳パックの空き箱に流し入れ、電子レンジ(600W)で4分程加熱する。
5等分に切り、器に盛り付ける。



エコポイント

- ・電子レンジで簡単調理
- ・入れ物は牛乳パックを使用。