

苫小牧 親子でエコクッキング
令和6年2月10日

- エコクッキング・容器包装の少ないものを選ぶ
- ・地産地消
 - ・省エネ調理(保温・余熱・時短)
 - ・節水
 - ・食品ロス削減

米粉とじゃがいものニョッキ(5人分)

ジャガイモ : 中3個(約350g)
米粉 : 200g
(打ち粉分も)
卵 : 1個
塩 : 少々
胡椒 : 少々

オリーブ油 : 大さじ半分
ベーコン : 40g
バター : 15g
玉ねぎ : 中1個
しいたけ : 中3個
牛乳 : 1ℓ
生クリーム : 1/2パック
丸鳥ガラスープの素 : 小さじ2
パルメザンチーズ : 大さじ2

◎ニョッキ

- ・ジャガイモの皮をむいて、1口大に切り水に晒す
- ・鍋にジャガイモを入れ、ヒタヒタの水と、ひとつまみの塩を入れ少し固いくらいになるまでゆで、そのまま2分おき、ざるにあげる。茹で汁は捨てない。(保温・省エネ)
- ・熱いうちに水分を飛ばしてつぶし、米粉と混ぜ、塩・胡椒する。
- ・卵をとき、少しずつ混ぜる。
- ・棒状にして、1cmくらいの厚さに切る。
- ・丸めて、フォークの背で押し付けソースが絡まりやすいようにする。
- ・ニョッキをじゃがいもを茹でた湯で、茹でる。(保温・節水・省エネ)

◎ソース

- ・温めたフライパンに、オリーブ油、バター、ベーコン、みじん切りにした玉ねぎを入れ、透明になるまでしっかり炒める。
- ・薄切り椎茸も炒め、牛乳を入れ、塩・胡椒、スープの素を入れ、沸騰しないように弱火で煮つめ、ソースの中に生クリームとニョッキを入れ温め、好みにチーズをかける。

豚バラ肉と簡単しゃぶしゃぶ(5人分)

豚バラ肉 : 400g
キャベツ : 1/3
水菜 : 1袋
キュウリ : 1本

長ネギ : 1/3本
酢 : 大さじ3
(カンタン酢 等)

醤油 : 大さじ3
白スリゴマ : 大さじ2
砂糖 : 大さじ2
ごま油 : 大さじ2

◎タレ

- ・長ネギをみじん切りにする。
- ・長ネギ、酢、醤油、スリゴマ、砂糖、ごま油を混ぜタレを作る。

◎しゃぶしゃぶ

- ・豚肉を4~5cmくらいに切る
- ・キャベツをざく切りにする。
- ・水菜の根を切り落とし、4~5cmに切る
- ・キュウリを細切りにする。
- ・耐熱容器に水菜を敷き詰め、その上にキャベツと豚肉を交互に重ねてのせ、軽くラップする。
- ・電子レンジで4分加熱する。(時短・省エネ)
- ・火の通りを確かめ豚肉にまだ火が通っていない時は再加熱する。
- ・各自のお皿に盛ったしゃぶしゃぶの上にきゅうりをのせ、タレをかける。

具だくさんの野菜スープ(5人分)

玉ねぎ : 大1個
ピーマン : 2個
ニンジン : 1/2本
豆 : ふっくら蒸し豆
(3種) 200g
オリーブ油 : 大さじ1
水 : 1.3ℓ
丸鳥ガラスープの素 : 小さじ2
塩・胡椒 : 少々
ローリエ・オレガノ等、香辛料 : 少々
(奥谷持参)

◎スープ

- ・玉ねぎをみじん切りにする(できるだけ小さく)。
- ・にんじん、ピーマンもみじん切りにする。
- ・フライパンにオリーブ油を入れ、野菜をまとめて入れて、しっかり炒める。
- ・小さい厚手鍋に野菜、1.3ℓの水、スープ素、塩・胡椒を入れ、さらにお好みで香辛料を入れ沸騰させる。
- ・スープの入った鍋を大きな鍋に入れ10分保温。(保温・省エネ)
- ・10分後に中の鍋を取り出し再沸騰させる。
- ・沸騰したらまた、大きな鍋に入れ10分保温。(保温・省エネ)
- ・鍋を取り出して、豆を入れ再加熱し、足りなければ塩胡椒をする。