

2016 年度第 4 回環境懇談会 エコクッキング レシピ紹介

お名前 _____

- ①「ちょっとエコな料理」(レシピ)をおしえてください。(調理や材料の工夫など)
(ご紹介いただいたレシピの中から、いくつかを懇談会当日に料理します。)

ブロッコリーの芯と水浸しパスタのペパロニチー)

< 材料 > 3人分

- ブロッコリーの芯(葉も) 1/2分
- ベーコン 100g
- 乾燥パスタ 300g
- ニンニク 1かけ
- オリーブオイル 大さじ3
- 鷹の爪 1コ
- スパイシーグルメソルト 小さじ1
- 塩 (味を整える)
- 白ワイン(あれば) 大さじ1

< 作り方 >

1. 乾燥パスタを3時間以上水に浸す。
2. ブロッコリーは葉と芯を細く切る。ベーコンを食べやすき大きさに切る。ニンニクはみじん切りにする。鷹の爪は細かく切る。
3. 食べる時間の10分前に鍋にパスタが浸るくらいの水を入れて沸騰させる。
4. フライパンを熱して オリーブオイルを入れて ニンニク・ベーコンを入れてよく炒める。鍋の湯が沸騰したらパスタとブロッコリーを入れて1分ゆでる。フライパンにパスタとブロッコリーを入れて炒め、塩で味を整える。



白ワインと
スパイシーグルメソルト
を入れて炒める。
鷹の爪を入れる。

- ②ご紹介くださった料理のエコポイントを教えてください。

捨ててしまいがちなブロッコリーの葉や芯も使いきる。
パスタを水に浸しておけばゆで時間が減らせる。水も少なくて済みます。

※当日ご都合で欠席される場合も、「参加確認表」とともにレシピをご提出いただくとありがたいです。
よろしくお願いたします。

→ ぐらしの活動部 櫻森行き

2016年度第4回環境懇談会 エコクッキング レシピ紹介

西濃支所

お名前 _____

- ①「ちょっとエコな料理」(レシピ)をおしえてください。(調理や材料の工夫など)
(ご紹介いただいたレシピの中から、いくつかを懇談会当日に料理します。)

料理名 ふくふく

フーズ入り福袋 ♡



材料 残り野菜 30g (大1こ)

・冷蔵庫の残り野菜

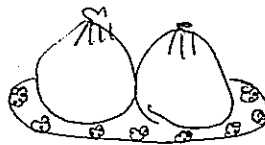
・ピーマン → 1/4

・人参 etc → 20g (小1/8程度)

・油あげ 2枚

・セサジ用フーズ 40g

作り方



1 唐あげを干かりに

2 残り野菜も干かりに

3 油あげの袋につめフーズも入れます

4 揚げて、といてトースターで焼く。

- ②ご紹介くださった料理のエコポイントを教えてください。

・残りものを、油あげに入込んでしまい

大きな(ホイル)の袋に一品にする。

・簡単なのに、残りものも片づけるのでおすすめ。

※当日ご都合で欠席される場合も、「参加確認表」とともにレシピをご提出いただくとありがたいです。
よろしく願いいたします。 → くらしの活動部 櫻森行き

2016 年度第 4 回環境懇談会 エコクッキング レシピ紹介

お名前 _____

- ①「ちょっとエコな料理」(レシピ)をおしえてください。(調理や材料の工夫など)
 (ご紹介いただいたレシピの中から、いくつかを懇談会当日に料理します。)

コープのダシパックのブリかけ

ダシパックでダシをとり終えて捨てちゃうパックを
 使ったブリかけです。



- ① 中味を袋から出して 一度レンジにかけて 乾燥させる
- ② ①をミキサーにかけて 大きめの粒を細かくする
- ③ フライパンに入れて、しょうゆ、みりん で味付けする。
- ④ 2:1の割合
 ④ ゴマとかつお節を入れて 完成です。

- ②ご紹介くださった料理のエコポイントを教えてください。

Ca F₂ の 粉砕) のブリかけ です!!

※当日ご都合で欠席される場合も、「参加確認表」とともにレシピをご提出いただけるとありがたいです。
 よろしくお願いたします。

→ 暮らしの活動部 櫻森行き
 様

2016年度第4回環境懇談会 エコクッキング レシピ紹介

お名前 _____

- ①「ちょっとエコな料理」(レシピ)をおしえてください。(調理や材料の工夫など)
(ご紹介いただいたレシピの中から、いくつかを懇談会当日に料理します。)

・カレーやシチューを作る時は、圧力鍋で作ります。
(時短です)



○パンの耳おやつ (食パンでも)

パンの耳を1cm位に切って トースターで焼くか レンジで2分30秒〜
3分かけず カリカリにする

チョコを湯せんにかけてとろけ パンの耳をまぜ、スポンジシートに
重ならないように並べ固まらせる。(冷蔵庫で冷やす)

- ②ご紹介くださった料理のエコポイントを教えてください。

・食パンが残ってしまう時の、アレンジとして。
(期限が近くなると固くなる食パンを)

※当日ご都合で欠席される場合も、「参加確認表」とともにレシピをご提出いただくとありがたいです。
よろしく願いいたします。

→ ぐらしの活動部 櫻森行き

2016 年度第 4 回環境懇談会 エコクッキング レシピ紹介

お名前 _____

①「ちょっとエコな料理」(レシピ)をおしえてください。(調理や材料の工夫など)
(ご紹介いただいたレシピの中から、いくつかを懇談会当日に料理します。)

先日、TV「得お人損お入」で紹介された(豆腐+イカわた)レシピを作りたいと思
いました。普段はイカわた(イカ)を(2杯分)を木綿豆腐(1丁)と混ぜて
カキフライ風にまめご、油で揚げた料理です。
胴体は、車輪切りにし、イカフライにします。



- <材料> 木綿豆腐=1丁
 - イカわた=2杯分
 - 海苔=1枚
 - 小麦粉(薄力粉)=適量
 - 卵=1個
 - パン粉=適量
 - 酒=小じじ2
 - しょう油=小じじ2
 - 生姜の皮=少々

- <作り方> 1. イカわたは胴体に指を入れ、内臓をほかしほから引き抜く。
 2. イカの胴体は車輪切りにし、(パン粉、卵、小麦粉)をつけて揚げ(180℃で2分)イカワ
 3. 豆腐はキッチンペーパーで包み、レンジで2分温め、重しをのせ30分水切りする。
 4. 水切した豆腐をほぐし、イカわたと混ぜる。
 5. 酒、しょう油、しょうがの皮、海苔を1cm角くらいに切り混ぜる。
 6. わきの形にして、油をつけて180℃で3分揚げる。

②ご紹介くださった料理のエコポイントを教えてください。

タルタルソース

1. 大根の皮(10g)を玄米だものをラップの残り汁(大2)に漬ける。
 2. カキフライで残った卵(2個くらい)とマヨネーズ(大2)に混ぜ合わせる。

残りと、残り食材で作るところがエコポイントです。

ケツの部分も、ゆでて、みそあえにしても良いですね。


※当日ご都合で欠席される場合も、「参加確認表」とともにレシピをご提出いただくとありがたいです。
 よろしくお願いたします。

→ ぐらしの活動部 櫻森行き

2016年度第4回環境懇談会 エコクッキング レシピ紹介

お名前 _____

- ①「ちょっとエコな料理」(レシピ)をおしえてください。(調理や材料の工夫など)
 (ご紹介いただいたレシピの中から、いくつかを懇談会当日に料理します。)

お鍋ひとつでアツというまの朝ごはん  (1人分)

材料: 卵 1ヶ
 Co-op あらびきウィンナー 2本
 ブロッコリー 20g

調味料:

① { クレイジーソルト
 醤油
 バター } 少々



用意するもの: 小鍋 (深さがあるもの)・タイマー

< 作り方 > ★ 時間との勝負!! ブロッコリーはゆであぎたいようにネ。

- ① 深さのある小鍋にラップを敷き卵を割り入れる
- ② ①の調味料をお好みで入れラップの口をしっかりと輪ゴムでとめる
- ③ ウィナーはそのまま、ブロッコリーは小房にわけず。
- ④ 小鍋に水を入れ沸騰させる。(材料がしっかりと入るくらい)
- ⑤ 卵のラップを入れて4分30秒たったらウィンナーとブロッコリーを入れる
- ⑥ 30秒たったら火を止めそのまま1分30秒ほど(ふたをあき)おく。
- ⑦ 取り出して盛り付けたら出来あがり。

⑥ 輪ゴムが気に入る人は調理用ポリ袋を使用してください
 ⑥ 卵は溶き卵にするときスラングリエッグになります。

- ②ご紹介くださった料理のエコポイントを教えてください。

- ・ お鍋ひとつで出来るので手軽♪
- ・ お湯さわがたけでできるので、洗い物が少なく油を使わないので、洗剤も最低限^{など}
- ・ 余熱調理なので、ガス代・電気代の節約になります

※当日ご都合で欠席される場合も、「参加確認表」とともにレシピをご提出いただけるとありがたいです。
 よろしくお願いたします。 → くらしの活動部 櫻森行き

2016 年度第 4 回環境懇談会 エコクッキング レシピ紹介

お名前 _____

- ①「ちょっとエコな料理」(レシピ)をおしえてください。(調理や材料の工夫など)
 (ご紹介いただいたレシピの中から、いくつかを懇談会当日に料理します。)

① 菜葉のふりかけ (菜めし)

材料(大根、かぶの葉、釜揚げしらす、あみえび、^{コンブ}だし)
 大根の葉・かぶの葉を軽くゆで、みじん切にする(はくちぼろ)
 フライパンに葉と釜揚げしらすを入れ、混ぜ合せてから火をつけてからいる
 具がパラパラになってきたら、あみえびをカクエテ再びからいる
 味をみて、味うすならば、コンブだしの素を少しずつ加えて、味付けする



② 中華風 焼そば

材料(焼そば、^{おし}中華丼具、^{トット}ごま油)
 焼そばの玉は、ごま油で(1かけ)いためる
 中華丼具は湯せんでおいておく
 いためた焼そばに具をかけた、酢少々をふりかけて、いたたく。

(量が多ければ、おしを入れて、いためる。よい)

- ②ご紹介くださった料理のエコポイントを教えてください。

すてしよう、大根、かぶの葉を使うこと
 しらす、あみえびでカルシウムが、いっぱいとけて体に良い
 誰小でも食べられる、油は使わない、

※当日ご都合で欠席される場合も、「参加確認表」とともにレシピをご提出いただくとありがたいです。
 よろしく願いいたします。

→ 暮らしの活動部 櫻森行き

2016年度第4回環境懇談会 エコクッキング レシピ紹介

お名前 _____

- ①「ちょっとエコな料理」(レシピ)をおしえてください。(調理や材料の工夫など)
(ご紹介いただいたレシピの中から、いくつかを懇談会当日に料理します。)

- ・ サラダに利用する ゆでたまごは、炊飯器で、ごぼんと一緒に。
- ・ おでんは、大根、こんにゃくはレンジ後に煮、その時、耐熱袋に入れた卵をゆでる。
- ・ 残り野菜と、ウインターをコンソメスープで、野菜スープ



- ②ご紹介くださった料理のエコポイントを教えてください。

カンタン ~~で~~ に作る。

※当日ご都合で欠席される場合も、「参加確認表」とともにレシピをご提出いただくとありがたいです。
よろしく願いいたします。

→ くらしの活動部 櫻森行き

2016 年度第 4 回環境懇談会 エコクッキング レシピ紹介

お名前 _____

- ①「ちょっとエコな料理」(レシピ)をおしえてください。(調理や材料の工夫など)
(ご紹介いただいたレシピの中から、いくつかを懇談会当日に料理します。)



酢の物

恩納村産味付糸もずく(太もずく)で!!



山芋・ミニトマト・おくら・ハム・カニカマ など好きな物を切った
味付もずく(汁ごと)和える。

今回は 山芋 5×10×15mmくらい
ミニトマト 4等分
スモーク燻るロースハム 10mmくらい に切る。

- ②ご紹介くださった料理のエコポイントを教えてください。

コープの森づくりマークが付いた商品を利用すると、商品の産地での植樹を通して、海も守り育てる環境活動になります。購入1点につき1円も苗木代などに活用させていただいています。
もずくの利用は、生物多様性の重要な役割も担っているサンゴ礁を守るための活動につながっています。

※当日ご都合で欠席される場合も、「参加確認表」とともにレシピをご提出いただくとありがたいです。
よろしく願いいたします。

→ ぐらしの活動部 櫻森行き

2016年度第4回環境懇談会 エコクッキング レシピ紹介

お名前 _____

- ①「ちょっとエコな料理」(レシピ)をおしえてください。(調理や材料の工夫など)
(ご紹介いただいたレシピの中から、いくつかを懇談会当日に料理します。)

蒸し鳥と温野菜サラダ


鳥肉 …… 500g

かいつろー 150g

ブロッコリー 150g

スタップ
エネウ 50g

ニンジン 150g

お好みの
ドレッシング

鳥肉は10分~15分
野菜 5分程度
1つの鍋で順番に
蒸す。

- ②ご紹介くださった料理のエコポイントを教えてください。

シンプルにおいしく作れます。1つの鍋で短時間で
良いです。

※当日ご都合で欠席される場合も、「参加確認表」とともにレシピをご提出いただけるとありがたいです。
よろしく願いいたします。

→ ぐらしの活動部 櫻森行き

2016年度第4回環境懇談会 エコクッキング レシピ紹介

お名前 _____

- ①「ちょっとエコな料理」(レシピ)をおしえてください。(調理や材料の工夫など)
(ご紹介いただいたレシピの中から、いくつかを懇談会当日に料理します。)

大根の皮のまんこ

ブロッコリーの茎のまんこ(外側の皮を厚めに



まんにして、スパゲッティのやわらかく、少しソースを絡める。

- ②ご紹介くださった料理のエコポイントを教えてください。

ブロッコリーの皮は厚めに、5mmぐらいに切る。

※当日ご都合で欠席される場合も、「参加確認表」とともにレシピをご提出いただくとありがたいです。
よろしく願いいたします。

→ 暮らしの活動部 櫻森行き