



食育エコ・クッキング



西宮いずみ会

ごはん

材 料 (4 人 分)	
米	280g
水	420g

<作り方>

お米は手早く洗い、分量の水で炊く。



1 人 分 の 栄 養 量	エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質	カルシウム	塩 分
	249Kcal	4.3g	0.6g	4mg	0g

夏野菜のスーフカレー



材 料 (4 人 分)		
A	豚ひき肉	150g
	たまねぎ	1/4 個
	パン粉	大さじ 3
	牛乳	小さじ 2
	片栗粉	小さじ 1
	塩・こしょう	少々
	サラダ油	小さじ 1
	B	たまねぎ
ブロッコリー		1/2 株
じゃがいも		1 個
なす		1/2 個
固形スープの素		1 個
水		300cc
牛乳		300cc
ミニトマト		8 個
塩・こしょう		少々
カレー粉		小さじ 1・1/2
トマトチャップ		大さじ 1
サラダ油	小さじ 1	

<作り方>

A のたまねぎはみじん切りにする。B のたまねぎは 1cm 幅のくし型に切る。

ブロッコリーを小房に分け、ブロッコリーの茎は硬い皮をむいて 2cm 角に切る。

じゃがいもは皮をむき 2cm 角に、ナスはへたをとり 2cm 角に切る。

ミニトマトはへたをとる

ボウルに A の材料を入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、ひと口大に丸める (1 人 3 個)

なべにサラダ油小さじ 1 を熱し、ころがしながら焼き色をつけ、器にとっておく

同じなべにサラダ油小さじ 1 を足し、たまねぎ、ブロッコリーの芯、じゃがいも、ナス、カレー粉を入れて炒める

に水、固形スープの素、ミートボールを加えて煮こむ

材料がやわらかくなったら、ブロッコリー、ミニトマト、牛乳を入れて混ぜ、ひと煮立ちさせる

最後に、塩・こしょう・トマトケチャップで味をととのえる。

1 人 分 の 栄 養 量	エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質	カルシウム	塩 分
	246 Kcal	12.3g	13.2g	117mg	1.3g

ブロッコリーは、芯も使います。

ミートボールを焼き固めるのと、カレーを作るなべを同じにすることで、洗い物を減らし、油の使用量も減らすことができます。また、肉のおいしいだしも生かします。

野菜を洗うとき、野菜の切り方(たまねぎ、じゃがいも、なす)を工夫しましょう。

たまねぎ：根の部分をぎりぎり切り取る。茶色い皮をむき、上部に残った茶色い部分は包丁で菌部分だけ薄く切り取る。

じゃがいも：芽と青い部分を切り取る

なす：へたの先を包丁で切り取り、残ったへたは手でむく

しゃっきりグリーンサラダ



材 料 (4人分)	
きゅうり	1 本
レタス	2 枚
にんじん	1/4 本
ゴマドレッシング	
酢	大さじ 1・1/2
砂糖	小さじ 2
ごま油	小さじ 1
塩	少々
すりゴマ	小さじ 2

<作り方>

きゅうりはきれいに洗い、へたを切り落としてななめ薄切りにし、せん切りにする。レタスはよく洗い、食べやすい大きさにちぎっておく。

にんじんはピーラーで皮をむき、千切りにする。

千切りが難しければピーラーでさらに薄く切る。それをまとめてひと口大に切る。

ドレッシングの材料を混ぜ合わせておく

食べる前に野菜とドレッシングをあえる。

1人分の 栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	32Kcal	0.6g	1.7g	16mg	0.3g

生で食べるのでよく洗います。

ドレッシングを作ったボウルに野菜を入れてあえるといいでしょう。

野菜を洗うとき、野菜の切り方(にんじん)を工夫しましょう。

にんじん：葉のつけ根はなるべく薄く切る。へたのまわりも切り取る。

ピーラーで切って残ったにんじんはカレーに入れるといいでしょう。

ラッシー



材 料 (約6人分)	
プレーヨーグルト	2 カップ
砂糖	大さじ 4
水(ミネラルウォーター)	2 カップ
氷	お好み適量

<作り方>

ボウルにヨーグルトと砂糖を入れて、よく混ぜる。冷たい水を入れてさらに混ぜる。

コップに注ぎ、氷を入れる。

1人分の 栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	75Kcal	3.0g	2.5g	100mg	0.1g

甘味はジャムやはちみつでも楽しめます。いろんな味に挑戦してみよう。

水をフルーツジュースにしてもおいしいよ。