

Eco Recipe

調理器具をあまり使わない、排水を減らす

かれのいの薬膳蒸し



◎ 調理時間約50分

1人分 エネルギー 139kcal
塩分 1.8g

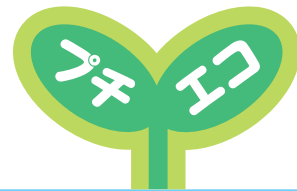


◎ 材料(2人分)

かれい	切り身2切れ
酒	大1
塩	小1/2
にんじん	大1/4
干し椎茸	2枚
しょうが	1かけ
クコの実	小1
山椒の実	小1
椎茸の戻し汁	1.5カップ
鶏がらだしの素	小1/2
薄口しょうゆ	小2/3
みりん	小2/3
塩	小1/3
香菜	1束
黒酢	大2
ごま油	小2

◎ 作り方

- ①かれいは酒塩につけておく。
- ②にんじんとしょうが、干し椎茸は千切りにする。
- ③クコの実はぬるま湯でもどす。
- ④椎茸戻し汁、鶏がらだしの素、薄口しょうゆ、みりん、塩を混ぜておく。
- ⑤器にかれいをいれ、にんじん、しょうが、干し椎茸、戻したクコの実、山椒の実をのせ、④のだしをかけラップをする。
- ⑥蒸気の上った蒸し器に入れ強火で18~20分蒸す。
(電子レンジの場合は、600w強 15~20分)
- ⑦蒸しあがったら仕上げに香菜をのせ、酢とごま油をかける。



・かれいと野菜、椎茸の戻し汁等と一緒にし、蒸すことでそれぞれの旨みを引き出し、油を使わないでも十分においさが味わえヘルシーな料理となる。
・皿1つでも料理が仕上がリ、スピードメニューにもなる。
また、洗い物も少なくなる。
・スープも一緒に食べることで排水も出さず旨みもすべて残さず食べられる。

名古屋文理大学 健康栄養学科 永田絵梨奈
名古屋文理大学 健康栄養学科 准教授 宮澤洋子 監修

Eco Recipe

調理器具をあまり使わない、排水を減らす

ハムとセロリのジュレサラダ



◎ 調理時間約20分

1人分 エネルギー 122kcal
塩分 1.2g

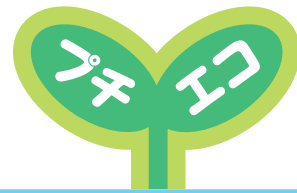
◎ 材料(2人分)

ロースハム	2枚
セロリ	1/3本
きゅうり	1/2本
糸寒天(カット)	1.5g
〈ジュレドレッシング〉	
中華だしの素	小1.5
水	小1
粉ゼラチン	小1
みりん	大1
レモン汁	小1
ごま油	大1/2
酢	大1
ブラックペッパー	少々



◎ 作り方

- ①ロースハム、セロリ、きゅうりは、長めの短冊切りにする。
- ②糸寒天は水につけて戻し、水気を切り洗う。
- ③鍋に中華だしの素、水を入れ、ゼラチンを加えてふやかし、みりんを加えて煮切る。
- ④だしが冷めたら、レモン汁、ごま油、酢を加え、冷やし固め、ジュレドレッシングにする。
- ⑤ハム、セロリ、きゅうりを盛り合わせ、ジュレドレッシングをかける。
- ⑥最後にブラックペッパーを振る。



・サラダのドレッシングにゼラチンを加えジュレにすることで、残さず食べきれするため、水を汚さない。

名古屋文理大学 健康栄養学科 松村彩子
名古屋文理大学 健康栄養学科 准教授 宮澤洋子 監修

Eco Recipe

調理器具をあまり使わない、排水を減らす

ライスプディング



◎ 調理時間約30分

1人分 エネルギー 510kcal
塩分 4.0g

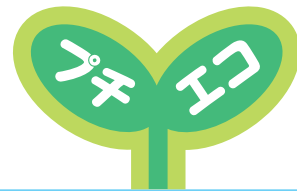


◎ 材料(2人分)

ご飯(無洗米)	茶碗2杯
パプリカ(赤)	1/2個
ピーマン	2/3個
ハム	1枚
スイートコーン	40g
スキムミルク	小2
お湯	1カップ
〈洋風だし〉	
固形コンソメ	1/4個
水	2.5カップ
卵	M4個
塩	少々
シナモン	少々
パセリ	少々

◎ 作り方

- ①無洗米は、やや硬めに炊飯する。
- ②パプリカ、ピーマン、ハムは1cmに切り、コーンとともに電子レンジで(30秒)加熱する。
- ③ボールにスキムミルクをお湯で溶いたもの、コンソメ、卵、塩、シナモンを混ぜ合わせる。
- ④③のボールに①のご飯、②の野菜を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤耐熱容器に入れ、200℃のオーブンで18～20分焼く。
- ⑥パセリをふる。



- ・無洗米を使用することで、とぎ汁を出さない。
- ・無洗米は普通の米よりやや水分を多くして炊飯するが、今回は硬めのご飯でもよい。
- ・洋食メニューの脂質を極力控え、体にやさしいレシピに仕上げた。

名古屋文理大学 健康栄養学科 穴倉嘉寿美
名古屋文理大学 健康栄養学科 准教授 宮澤洋子 監修

愛知水と緑の公社