

環境教育事業

2月12日(日) エコ料理

今回環境ふくい推進協議会から環境アドバイザーの清水瑠美子氏を講師に招いて「エコ料理」を実施しました。



エコ料理献立表

材料6人分

☆簡単ポーク料理・煮豚風

豚肩ロース塊肉.....400g
水.....200ml
酒.....大さじ4
砂糖.....大さじ1
生姜薄切り.....20g
つぶしニンニク.....1かけ
ネギ.....1本
しょう油.....100ml
千切りキャベツ.....3枚

(作り方)

- ①耐熱容器に塊肉を入れ、水・酒・砂糖・生姜・ニンニク・ネギを加え、蓋をしてレンジ600Wで6分加熱する。
- ②取り出して上下を返し、しょう油を加えてレンジで3分加熱する。
- ③肉を取り出し、粗熱をとったら薄く切る。
- ④煮汁を鍋に移し替えて約半分になるまで煮詰める。
- ⑤薄く切った肉を煮汁に戻し味をなじませ盛り付ける。

☆ほうれん草のナムル

ほうれん草.....1把(200g)
ハム.....2枚
もやし.....1/2袋
砂糖.....大さじ1
白すりごま.....小さじ2
しょう油.....小さじ2
ゴマ油.....小さじ2
おろしニンニク.....小さじ1/2
一味唐辛子.....少々

(作り方)

- ①ほうれん草は色よく茹で水に取り冷まして水気を切り、4cmの長さに切る。
- ②ハムを4cmの長さに千切にする。
- ③もやしはさっと茹でる。
- ④調味料を合わせてよく混ぜ、①・②・③を和え、器に盛る。

☆ミネストローネ

じゃがいも.....3個
ニンジン.....2本
玉ねぎ.....2個
ウインナー.....1袋
トマト缶.....2缶
水.....700cc
ニンニク.....一かけ
固形コンソメ.....2個
オリーブオイル.....適宜

(作り方)

- ①じゃがいも、ニンジン、玉ねぎ、ウインナーを1cm角に切りそろえる。
- ②鍋に油をひきニンニクを入れなじんだら野菜を順番に入れ炒める。
- ③全体に火が通ったら火を止めトマト缶、コンソメを加え水を加える。
- ④蓋をしてあくをとりながら15分ほどよく煮込む。

☆いちごチョコ

いちご.....1パック
板チョコ.....1枚

(作り方)

- ①チョコレートを湯煎で溶かす。
- ②いちごに①を付け、チョコが固まったら完成。