



Recipe.03

かんてん  
寒天で作るオレンジ  
ヨーグルトゼリ→P14

エコ  
ポイント



かんてん  
寒天を使用するこ  
とで常温で固まり  
ます。



エコ調理で簡単パスタセット

ちょうり 同時調理でエコ  
たいちよう ととの せいぶん  
春野菜は体調を調える成分がたくさんつまっています。

しゆん かんたん  
そんな旬の野菜も使ったパッと簡単！らくらくレシピです！

Recipe.01

ツナと塩こぶの  
和えパスタ→P11

エコ  
ポイント



むしきゃべつ のあ  
蒸しキャベツの和え物  
の蒸し器の湯をムダ  
なく利用します。

Recipe.02

むし  
蒸しキャベツの  
和え物 →P13

エコ  
ポイント



しゆん  
旬の野菜(春キャベツ)  
を使用します。





Recipe.01

# ツナと塩こんぶの和えパスタ

和えるだけの  
どくどくパスタ

- エネルギー…419 kcal
- たんぱく質…16.6 g
- 脂質…11.1 g
- 炭水化物…60.5 g
- 食塩…0.9 g



## eco ポイント

- 蒸しキャベツの和え物の蒸し器の湯をムダなく利用。→作り方①
- ツナ缶の油も使用。



### ● 材料 (4人分)

- |                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| ・ パスタ (1.6mm) …… 320g | ツナ缶 …… 大1缶           |
| ・ 塩 …… 適量             | <b>A</b> 塩こんぶ …… 14g |
| ・ 青じそ (せん切り) …… 5枚    | ごま油 …… 小さじ2          |

### ● 作り方

- 1 蒸しキャベツ用の湯でパスタをゆでます。
- 2 ボウルに **A** を合わせてよく混ぜ、**1** を加えます。
- 3 **2** を皿に盛り、青じそをのせます。



エコ  
ポイント

“Recipe.02 蒸しキャベツの和え物”と一緒に、蒸し器でパスタをゆでます。



Recipe.02

# 蒸しキャベツの和え物



- エネルギー…36 kcal
- たんぱく質…2.0 g
- 脂質…2.2 g
- 炭水化物…2.6 g
- 食塩…0.5 g

## ecoポイント

- 旬の野菜(春キャベツ)を使用。
- ツナと塩こぶの和えパスタと同じ蒸し器で同時調理が可能。



- エネルギー…86 kcal
- たんぱく質…2.6 g
- 脂質…1.6 g
- 炭水化物…17.2 g
- 食塩…0.1 g

Recipe.03

# 寒天で作る オレンジヨーグルトゼリー



## ecoポイント

- 寒天を使用することで常温で固まる。
- 旬の食材(オレンジ)を使用。



### ●材料(4人分)

- 春キャベツ…200g
- 桜エビ…8g
- A** ごま油…小さじ2
- 塩…小さじ1/4
- 刻みのり…少々

### ●作り方

- キャベツは蒸し器で2分間蒸します。
- 1**の水気を取って**A**で和え、刻みのりを飾ります。

### ●材料(4人分)

- オレンジジュース…250g
- A** 寒天…4g
- はちみつ…20g
- ヨーグルト…200g
- オレンジ…1/2個
- ミント…4枚

### ●作り方

- A**を火にかけて沸騰させ、ヨーグルトを加えて混ぜたら濾します。
- 1**、房取りをしたオレンジを器に入れ、固まったらミントを飾ります。