



元気いっぱいメニュー!

# 楽しんでバーガーを作ろう

おいしく楽しくエコ・クッキング!

あつ 暑い夏こそもりもり食べて、元気に乗り切りましょう。

Recipe.03

ピーチゼリー → P20

エコ  
ポイント



はくどう  
白桃缶のシロップは  
捨てずに使います。

Recipe.02

ざっ ごとく  
雑穀入り → P19

チョップドサラダ

かぼちゃはレンジを利用  
ちようり  
することで調理時間を  
たんしやく  
短縮します。

エコ  
ポイント



Recipe.01

ライスバーガー

→ P17

エコ  
ポイント



フライパンを使い  
あらい  
回すことで洗い  
物を減らします。





Recipe.01

## ライスバーガー

豚肉がジューシー♪  
夏にぴったり♪

- エネルギー…538 kcal
- たんぱく質…20.3 g
- 脂質…17.0 g
- 炭水化物…71.3 g
- 食塩…2.9 g

## ecoポイント

- 🌱 フライパンを使い回しすることで  
洗い物を減らす。
- 🌱 米のとぎ汁を洗い物に再利用。



## ●材料 (4人分)

- ・雑穀米の素 …… 1袋
- ・米 …… 2合
- ・塩 …… 少々
- 〔 しらす …… 30g
- A** 青じそ(せん切り) …… 6枚
- 〔 白ごま …… 大さじ2
- ・ごま油 …… 適量

## 〈しょうが焼き〉

- ・豚薄切り肉 …… 200g
- 〔 しょうが(おろす) …… 1片分
- しょうゆ …… 大さじ3
- B** 酒・みりん・砂糖 …… 各大さじ1
- 〔 白すりごま …… 大さじ1
- ・グリーンレタス …… 2枚
- ・トマト(薄切り) …… 小1個
- ・マヨネーズ …… 適量

## ●作り方

- 1 米を研いで、雑穀米の素、塩を加えて普通に炊きます。
- 2 炊きあがったら**A**を加えて混ぜます。8等分に分けてラップに挟み、丸く形を整え、平らに押さえてバーガーの形にして乾かします。
- 3 フライパンにごま油を温め**2**を両面こんがり焼きます。
- 4 豚肉を**B**のたれに10分程漬けます。
- 5 **3**のフライパンにサラダ油を温め**4**をこんがり焼きます。
- 6 ライスにレタス、薄切りのトマト、マヨネーズ、**5**を挟んでいただきます。



Recipe.02

雑穀入りチョップドサラダ



●エネルギー…145 kcal ●たんぱく質…3.3 g  
●脂質…4.5 g ●炭水化物…23.8 g  
●食塩…1.1 g

ecoポイント

- かぼちゃはレンジを利用することで調理時間を短縮。
- かぼちゃは皮付きで使用しゴミを減らす。
- ゆで物で使用したお湯は洗い物に利用。



●材料 (4人分)

- 10種ミックス雑穀(ドライパック)…1袋
- かぼちゃ…200g
- パプリカ…1/3個
- きゅうり…1本
- 玉ねぎ…1/4個
- プチトマト…8個
- ベビーリーフ…1/2袋
- オレンジ…1/2個

●作り方

- お湯を沸かし、雑穀とパプリカをゆでます。
- かぼちゃはレンジで柔らかくし、角切りにします。
- 玉ねぎはみじん切り、きゅうり、パプリカは角切り、プチトマトは1/4に切り、オレンジは実と汁に分けます。
- Aを混ぜ合わせたら1の雑穀、2、3も加えて混ぜます。
- 4とベビーリーフを盛り付けます。

- A 酢…大さじ2  
しょうゆ…大さじ1  
オリーブオイル…大さじ2  
塩…小さじ1/3  
オレンジの絞り汁…1/2個分

ecoポイント

はくとう 白桃缶のシロップは捨てずに使用。

⇒作り方①

なべ 鍋一つで仕上げるので、洗い物が少ない。



●材料 (4人分)

- |              |                    |
|--------------|--------------------|
| 粉寒天…2g       | 砂糖…30g             |
| シロップ+水…500cc | レモン(汁)…小さじ1~       |
|              | 白桃(缶)…120g (1/2缶分) |

●作り方

- 小鍋にAを合わせて10分置いてから火にかけ、沸騰したら弱火にし、コンロタイマーを1分にセットします。
- フォークで白桃をつぶし、器に入れておきます。
- 1に砂糖を加えて溶かし、粗熱を取ってレモン汁を加え、2に注ぎ入れて冷やし固めます。



エコポイント

白桃缶の残り汁を使用して、簡単ゼリーに変身!

Recipe.03

ピーチゼリー

●エネルギー…76 kcal ●たんぱく質…0.2 g  
●脂質…0.1 g ●炭水化物…19.1 g ●食塩…0.0 g

