



recipe
01 ホタテのパン粉焼き
カレー風味 (1人分: 111 kcal)

材料 (4人分)

ほたて貝柱…8個
塩、こしょう…各適宜
粒マスタード…大さじ2

〔カレー粉…大さじ1
A ドライパン粉…大さじ3
〕オリーブオイル…大さじ1

作り方

- 1 Aは合わせて混ぜておきます。
- 2 ほたてに塩、こしょうをし、上の部分にマスタードを塗ります。
- 3 2に1をのせて、グリルで8分焼きます。

エコ
ポイント

・パン粉はムダなくマスタードでつけます。
・油を使わずグリルで調理するので、ヘルシー
& 環境にやさしく、片付けが楽な調理方法
です。



材料 (4人分)

たこ…100g
塩、うす口しょうゆ…各少々
卵…2個

〔片栗粉…大さじ1/2
A 水…大さじ1/2
〕砂糖…大さじ1/2

みつ葉 (ざく切り) …3本

recipe
02 たこ玉ボール
(1人分: 71 kcal)

作り方

- 1 たこは粗めにぎざみ、塩とうす口しょうゆで下味をつけておきます。
- 2 Aを合わせておきます。
- 3 ボウルに卵を割りほぐし、1、Aを加えて混ぜます。
- 4 カップにラップを敷き、3を8等分に流してみつ葉を上のにせます。
- 5 4を輪ゴムで縛り、カップごと蒸し器で10分蒸します。

エコ
ポイント

・蒸し器のお湯はとっておいて、白玉をゆでるのに使います。



春のおでかけ弁当

🐷
エコクッキング
レシピ

recipe
03 アスパラとそら豆の
おかか和え (1人分: 28 kcal)

材料 (4人分)

アスパラ…4本
そら豆 (さや付き) …4本

〔しょうゆ…大さじ1/2
A 砂糖…小さじ1/2
〕

かつお節
(だしを取ったもの) …15g
白ごま…小さじ1

作り方

- 1 アスパラの硬いところは皮をむき、そら豆と共にグリルで8分焼きます。
- 2 ボウルに3cm幅に切ったアスパラと皮をむいたそら豆を入れ、Aで和えます。
- 3 2にかつお節を加えて混ぜ、ひねりごまを散らします。

エコ
ポイント

・だし汁に使ったかつお節をムダなく活用します。
・ほたてのカレーパン粉焼きと一緒にグリルで調理できるため、
エネルギーと時間を節約することができます。



recipe
04 春の三色白玉あずき
(1人分: 119 kcal)

材料 (4人分)

〔白玉粉…25g
A 砂糖…大さじ1
〕水…大さじ1～
いちご…1個

〔白玉粉…25g
B 砂糖…大さじ1
〕水…大さじ1～

〔白玉粉…25g
C 砂糖…大さじ1
〕抹茶パウダー…小さじ1/4
水…大さじ1～

ゆで小豆…60g
いちご…4個

作り方

- 1 いちごはヘタを取って、フォークで潰しておきます。
- 2 A、B、Cをそれぞれボウルに入れて混ぜ、各8等分に丸めておきます。
- 3 2をたっぷりのお湯でゆで、冷水に取って水気を取ります。
- 4 器にゆで小豆、3、食べやすく切ったいちごを盛ります。

エコ
ポイント

・たこ玉ボールで使用した蒸し器のお湯を再利用し、
エネルギーと水を節約することができます。

