



Recipe.03

み 麩レンチトースト

→ P26

エコ
ポイント



牛乳で煮ることで
漬け込み時間を短縮
できます。



時短で簡単!

カフェ風エコごはん

秋はいろいろな食材がおいしい季節。
調理法を工夫して旬の食材をたくさん食べましょう!

Recipe.02

はる ま クリーム春巻き

→ P25

少ない油で調理が
できます。

エコ
ポイント



Recipe.01

エコオムライス

→ P23

エコ
ポイント



卵を泡立てることで、
少ない卵でもふんわり
したオムレツになります。





Recipe.01

エコオムライス

ふわふわ卵を
乗せるだけ

- エネルギー…448 kcal
- たんぱく質…16.6 g
- 脂質…18.3 g
- 炭水化物…51.0 g
- 食塩…2.3 g



e c o ポイント

^{あわだ}卵を泡立てることで、少ない卵でもふんわりしたオムレツに。

作り方④

^{とり}鶏ひき肉を使うことで火が通りやすく時間の短縮に。

残りごはんを再利用。

買い物 料理 片付け



●材料 (4人分) *

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| ・鶏ひき肉……………150g | ・トマトケチャップ……………60g |
| ・玉ねぎ(みじん切り)……1/2個(150g) | ・とんかつソース……………大さじ1 |
| ・しめじ……………50g | ・卵……………4個 |
| ・バター……………20g | ・塩…………… ^{てきりょう} 適量 |
| ・塩・こしょう……………各 ^{てきりょう} 適量 | ・牛乳……………大さじ4 |
| ・残りごはん……………400g | ・サラダ油…………… ^{てきりょう} 適量 |
| | ・トマトケチャップ…………… ^{てきぎ} 適宜 |

●作り方 *

- 1 しめじは石づきを取り、細かく切ります。
- 2 フライパンにバターを熱し、^{とり}鶏ひき肉、玉ねぎ、^{いた}①を炒め、塩、こしょうで下味を付けます。
- 3 ²に残りごはんを加えて ^A で味付けし、^{うつわ}器に盛り付けておきます。
- 4 卵は1個ずつボウルに入れて、^{あわだ}ふんわり泡立てます。→
- 2 ⁴に塩、牛乳を加えてサラダ油を熱した小さめのフライパンに流し、^{はんじやく}半熟に焼いて半分に折ります。
- 6 ⁵を³にのせ、お好みでケチャップをかけます。



エコ
ポイント

ふわふわに泡立つくらい混ぜると、少ない卵でもふんわりしたオムレツが焼けます。



Recipe.02

クリーム はるま 春巻き

- エネルギー…142 kcal
- たんぱく質…3.2 g
- 脂質…7.9 g
- 炭水化物…14.0 g
- 食塩…0.7 g



eco ポイント

- 牛乳で煮ることで漬け込み時間を短縮。
に っ たんしゆく
- 賞味期限の長いお麩を使うことで食材のムダを防ぐ。
しょうみ きげん ふ



eco ポイント

- 少ない油で調理。
ちようり
- 切るものがないので短時間調理。
ちようり



●材料 (4人分) *****

- 車麩……………4個
くるまふ
- 牛乳……………300cc
に
- 砂糖……………30g
さとう
- 卵……………1個
- バター……………20g
- 季節のフルーツ……………適宜
きせつ
- メープルシロップ……………適宜
まへる
- ミントの葉……………適宜
あは

●作り方 *****

- 1 フライパンにAを温めて車麩を入れ、弱火で水分がなくなるまで煮ます。
くるまふ
- 2 ボウルに卵を溶き、1をくぐらせます。
- 3 フライパンにバターを熱し、2を160℃で両面香ばしく焼きます。
- 4 お皿に3を盛り、メープルシロップをかけ、お好みでフルーツやミントを飾ります。
も

●材料 (4人分) *****

- ホワイトソース……………200g
- カニ風味かまぼこ……………4本
ふうみ
- スイートコーン(缶・ホール) ……大2缶
- 春巻きの皮(大)……………4枚
はるま
- 水溶き小麦粉……………適量
と きりよ
- サラダ油……………大さじ2
- チャービル……………適宜
てきぎ

●作り方 *****

- 1 カニ風味かまぼこはほぐします。
ふうみ
- 2 ボウルにホワイトソース、スイートコーン、1を入れて混ぜます。
- 3 春巻きの皮に2をのせ、水溶き小麦粉を使ってはがれないように巻きます。
はるま と こむぎこ
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、3を160℃でじっくり両面焼きます。
- 5 4を半分に切って、お皿に盛り、チャービルを飾ります。
も かざ

Recipe.03

麩 レンチ トースト

- エネルギー…195 kcal
- たんぱく質…7.2 g
- 脂質…7.9 g
- 炭水化物…23.3 g
- 食塩…0.2 g

