

材料 (4人分)

豚ロース肉
(とんかつ用、1枚=80g) …4枚

「玉ねぎ (すりおろす) …1/4個分
はちみつ・オリーブオイル…各大さじ1
ローズマリー (枝を除いて) …1枝分
にんにく (薄切り) …1片分

「塩…小さじ1/2
こしょう…少々

パプリカ (黄) …2個
牛乳…100cc

「塩…小さじ1/3
こしょう…少々

D ブロッコリー・カリフラワー…各1/4株
プチトマト…4個

作り方

1 豚肉は筋を切り、Aに漬けておく。

2 パプリカはグリルで焦げ目がつくまで20分くらい焼く。

※途中8分ほどたったところで、Bをした1を並べ、同時に焼く。(肉は消火後もグリルにおき、余熱でこんがり仕上げる。)

3 パプリカは皮をのぞき、牛乳とミキサーにかける。小鍋にうつしあたため、Cで調味する。

4 Dは小房に分け、パスタの湯でゆでる。

5 皿に3をしき、豚肉を盛り、4、プチトマトを添える。

エコ
ポイント

- ・豚肉とパプリカをグリルで同時調理し、エネルギーと時間を節約します。
- ・パスタ用のお湯を使いまわし、水、エネルギー、時間を節約します。



recipe 01 グリルポーク・あざやかパプリカソース (1人分: 304kcal)



recipe 02 さんまとれんこんの Pastaサラダ (1人分: 288kcal)

材料 (4人分)

ショートパスタ…100g
さんま蒲焼缶 (ほぐす) …1缶

「れんこん (薄切り) …80g
しめじ (ほぐす) …100g

「水菜 (3cm長さ) …50g
にんじん (せん切り) …30g

「ゆず (またはレモン) 果汁…大さじ3
オリーブオイル…大さじ4
塩…小さじ1/2
こしょう…少々

作り方

1 ボウルにCを合わせておく。

2 たっぶりの湯に塩 (分量外) を入れ、パスタをゆでる。ゆであがり3分ほど前にAを入れ、同時にゆでる。

3 湯をきった2を1のボウルに入れて混ぜ、冷ます。

4 3にさんま (缶汁ごと)、Bを加え、和える。

エコ
ポイント

- ・パスタ用のお湯でれんこんをゆで、ゆで汁は洗いのみに使います。
- ・れんこん、水菜、にんじんは旬の野菜です。



recipe 03 さつまいもクリーム of ワッフル (1人分: 257kcal)

作り方

1 ボウルに卵黄、砂糖の半量を入れ、混ぜる。A、サラダ油、薄力粉を順に加え、その都度混ぜる。

2 別のボウルに卵白、残りの砂糖を入れ、メレンゲを作る。1に加え、混ぜ合わせる。

3 オープンペーパーをしいた天板に、2を4等分して流し、10cmくらいの円状にのぼす。180℃のオーブンで9分焼く。ペーパーからはずし、2つに折って形づける。

4 さつまいもは厚めに皮をむき、ゆでる。裏ごしをして、鍋に戻しBを加え煮詰め、冷ます。

5 さつまいもの皮、りんごは小角に切り、Dを加えて煮る。

6 3に固めに泡立てたCをはさみ、4をしぼり、5を飾る。

エコ
ポイント

- ・生地は型を使わずに焼き、洗いの量を減らします。
- ・さつまいも、りんごは旬の食材です。



エコ・クッキングレシピ

みんなでワイワイ冬メニュー



材料 (4人分)

卵 (卵黄と卵白に分ける) …1個
砂糖…20g

「牛乳…大さじ1
インスタントコーヒー粉末…小さじ2/3

サラダ油…大さじ1/2
薄力粉…20g

さつまいも…200g

「砂糖…30g
牛乳…150cc

「生クリーム…50cc
砂糖…小さじ1

りんご…1/8個

「砂糖…小さじ1
水…100cc