



recipe 01 エコキーマカレー

(1人分: 496 kcal)

材料 (4人分)

合挽き肉…200g

「にんにく…1片
Aしょうが…1片

「たまねぎ…1/2個
にんじん…50g
Bセロリ…30g
ピーマン…2個
なす…100g

しめじ…50g
オリーブオイル…大さじ2
カレー粉…大さじ2
トマト…2個

「固形スープ…1個
水…1カップ
Cトマトケチャップ…大さじ2
ウスターソース…大さじ1

塩…小さじ1/2～
こしょう…少々
はちみつ…少々
雑穀ごはん…4人分

作り方

- 1 Aはみじん切りにします。
- 2 Bは5mm角に切ります。
- 3 しめじは石づきをとりほぐします。
- 4 フライパンにサラダ油を入れ、Aを炒め香りが出てきたら玉ねぎを加えよく炒めます。
- 5 3に合挽き肉を加え、ほぐしながらしっかり炒めたら、にんじん、セロリ、ピーマン、なす、しめじを加え炒めます。
- 6 4にカレー粉をふり入れて弱火で1分程度炒めたら、角切りにしたトマトとCを加えます。
- 7 15分程度煮込んだら、塩、こしょう、はちみつで味をととのえます。
- 8 器にごはんを盛り、7をかけて仕上げます。

・冷蔵庫に残っている野菜を使いましょう。
(色々な大きさの野菜が使えます)

・野菜を細かく刻むため、カレーの煮込み時間を削減することができます。

エコ
ポイント



エコクッキングレシピ

夏のカラダすっきりレシピ

材料 (4人分)

かぼちゃ…150g
さやいんげん…4本
なす…小1本
パプリカ (赤) …1/2個
長いも…100g
サラダ油…大さじ2
サラダ菜…4枚
ツナ…1缶

「しょうゆ…大さじ1・1/2
砂糖…大さじ1・1/2
A酢…大さじ2
ごま油…小さじ2
だし汁…大さじ2

作り方

- 1 野菜は1.5cm角位の大きさに切ります。
- 2 ボウルにツナ (缶汁ごと) とAを合わせます。
- 3 1にサラダ油をまぶし、天板に並べ170℃のオーブンで10分～焼きます。焼けたら2に漬け込み、冷やします。
- 4 器にサラダ菜と3を盛ります。

エコ
ポイント

・野菜は旬のものを使って、環境にやさしい
お買い物を楽しみましょう。

・ツナの缶汁も捨てずに使います。

・紅茶のマドレーヌと一緒にオーブンで調理することができま。



recipe 02 ツナとグリル野菜のマリネ

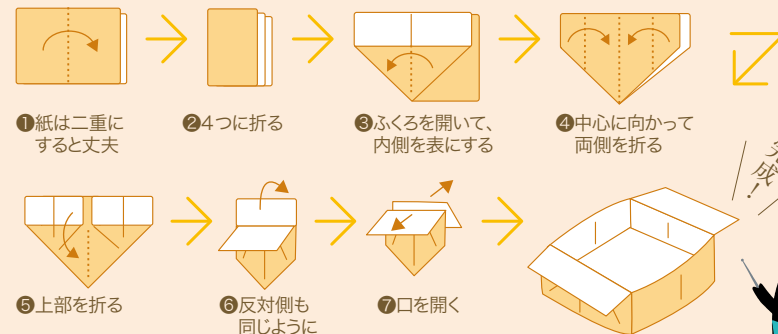
(1人分: 213 kcal)

Column

生ごみは
チラシごみ入れへ

生ごみを三角コーナーや排水口にためておくと水を含み量が増えます。また、そこを通過する水も汚れます。そこで、チラシや新聞紙で作ったごみ入れを活用し、水を汚さないように水分を切ってから捨てましょう。

チラシごみ入れの作り方



エコ
ポイント

