

エコおせちレシピ 

エコお煮しめ

(1人分: 162 kcal)

材料 (4人分)

鶏もも肉…1/2枚	A	だし汁…150cc
にんじん…1/2本		酒…大さじ2
れんこん…1/2節		砂糖…大さじ2
ごぼう…15cm		椎茸の戻し汁…50cc
干し椎茸…2枚	B	しょうゆ…大さじ2
こんにゃく…1/4枚		みりん…大さじ1
絹さや (ゆで) …2枚		
ごま油…小さじ1		

*干し椎茸は50cc強の水で戻しておきます。

エコ
ポイント

野菜を皮ごと使い、ごみを減らします。

作り方

- 材料はすべて一口大に切ります。
- 鍋にごま油を入れ、Aをサッと炒めます。油が回ったらAを入れ、ふたをして20分煮ます。
- 野菜が柔らかくなったらBを入れ、味を含ませます。最後に絹さやを散らして仕上げます。

エコ昆布巻き

(1人分: 283 kcal)

材料 (4人分)

昆布	A	だし汁…200cc
(だしをとった後のもの)		しょうゆ
…8枚 (5cm×10cm角)		…大さじ2・1/2
にしん…2尾		砂糖…1/3カップ
かんぴょう (乾燥)	酒…1/3カップ	
…20g		

作り方

- かんぴょうは戻しておきます。にしんは8等分にします。
- 昆布でにしんを巻き、かんぴょうでしっかりとめます。
- 鍋にAと入れ、沸騰したら弱火で20分煮ます。
- 粗熱をとり、味を含ませます。

エコ
ポイント

だしをとった昆布をおせちの1品にします。



黒豆大福

(1個分: 105 kcal)

材料 (4個分)

切りもち…2個	黒豆…大さじ2
砂糖…大さじ1	片栗粉…適宜
水…120cc	粒あん…40g

*あんは4等分しておきます。

作り方

- 切りもち、砂糖、水を鍋に入れ、弱火にかけ、弾力が出るまでねります。
- 火を止めて、黒豆も加えて4等分にし、片栗粉の上へとり出します。
- 粗熱がとれたらあんを包んで仕上げます。

エコ
ポイント

少し残りがちな切りもちと黒豆でリメイク和菓子を作ります。

