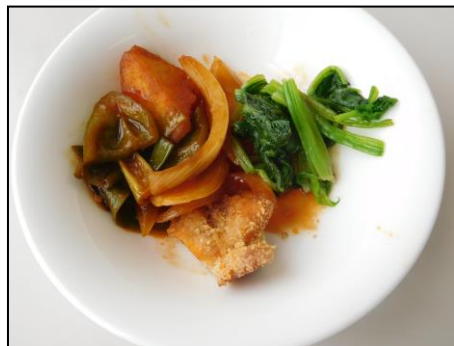


高岡型エコ・クッキング教室

鶏のからあげ 高野どうふにて



材料（2名分）

鶏肉・・・140g	ウスターソース・・・適量
高野どうふ（大）・・・3個	ケチャップ・・・適量
じゃがいも・・・3個	その他…
ピーマン・・・4個	冷蔵庫に余っている
玉ねぎ・・・1個	野菜なんでも

※つけだれ（A）

酒・・・60cc

薄口醤油・・・50cc

にんにく・・・少々

しょうが汁・・・少々

作り方

1. 高野どうふは下ろし金ですりおろす。
 2. 鶏肉は一口大の大きさに切り、Aに20分漬ける。
 3. 2の鶏肉を1の高野どうふにからめて揚げ焼きにする。
 4. じゃがいもは4等分にし、火が通るまで10分程度揚げ焼きにする。
 5. ピーマンは乱切り、玉ねぎはくし切りにして炒め、揚げたじゃがいもを加える。
 6. ウスターソースとケチャップを加えて、ひと煮立ちさせ、揚げておいた鶏肉とあわせて完成。
- ※つけあわせとして、ほうれん草を使っています。ほうれん草はえぐみがあるので、煮汁に色に移るまでしっかりゆでましょう。

ワンポイントアドバイス

衣に高野どうふを使うと、油をあまり吸わないので、ヘルシーに仕上がります。

なんでも甘酢あんかけ



材料（2名分）

豚肉（ブロック）・・・150g
高野どうふ（大）・・・3個
にんじん・・・1/2本
ピーマン・・・5個
玉ねぎ・・・1本

かぶ・・・1本
長ねぎ・・・1本

その他…
冷蔵庫に余っている
野菜なんでも

※甘酢あん（A）
水・・・250cc
酢・・・80cc
しょうゆ・・・50cc
砂糖・・・100g
ケチャップ・・・30g
ごま油・・・20g

作り方

1. 高野どうふは下ろし金ですりおろす。
2. 豚肉は一口大の大きさに切る。
3. にんじんは乱切りし、火が通るまで10分程度ゆでる。
4. 玉ねぎはくし切り、ピーマン・長ねぎ・かぶは乱切りする。
5. Aを沸騰させ、甘酢あんをつくる。
6. 豚肉はすりおろした高野どうふにからめて揚げる。
7. 玉ねぎを炒めてから、にんじん・かぶを加え、かぶに火が通ったら、甘酢あんを加える。
8. 最後に、揚げた豚肉・ピーマン・長ねぎを加え、ひと煮立ちさせて完成。

ワンポイントアドバイス

玉ねぎの芯は半分に割ってとるのではなく1/4に切ってからとりましょう。
食ロス部分が少なくなります。

乾麺スープ・パスタ～うどんバージョン～



材料（2名分）

うどん・・・2袋

ベーコン・・・60g

あさり・・・50g

フリーズドライスープ・・・2袋

玉ねぎ・・・1個

ピーマン・・・1個

長ねぎ・・・1本

ほうれん草 1/2束

とろろ昆布・・・適量

その他…

冷蔵庫に余っている

野菜なんでも

作り方

1. うどんはゆでる。
2. ほうれん草は少し長めにゆで、えぐみをとる。
3. ベーコンは1cm角に切り、玉ねぎは細切り、
ピーマンは縦に千切り、長ねぎは千切りにする。
4. ベーコン・あさを炒めてから、フリーズドライスープとお湯を入れ、味を整える。
5. 4のスープでうどんを煮立たせる。
6. 玉ねぎ、長ねぎ、ほうれん草、ピーマンを炒めたものを加え、最後にとろろ昆布を加えて完成。

ワンポイントアドバイス

フリーズドライスープを使うと、調味料をはかったり、味を調整する時間や手間を減らせます。

はるさめかてんのデザートサラダ(緑茶風味)



材料（2名分）

水ようかん・・・3個

寒天（缶詰）・・・1缶

緑茶・・・250mm×2本

水溶き片栗粉・・・適量

春雨・・・150g

その他・・・

五色豆、チョコスティック

クなど、余っていたお菓

子

※ 本みつ(A)

砂糖・・・530g

塩・・・5g

水・・・1ℓ

作り方

1. 水ようかんは一口大に切り、くっつかないようにAに浮かす。
2. 春雨は水にひたしてもどす。
3. 水ようかんを取り出した後、Aを沸かし、色が透明になったら、火からおろして冷ます。
4. 緑茶に、緑茶の半分の量の砂糖を加え、沸騰させる。
5. 沸騰した4に水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら冷ます。
6. 3に、もどした春雨と寒天を加えて、なじませる。
7. 器に6と水ようかんを入れ、4の緑茶ソースをかける。
8. 五色豆やチョコスティックなど好きなお菓子を盛り付けて完成。

ワンポイントアドバイス

緑茶の代わりに、ジュースでも代用できます。

いろんな味のデザートを作ってみよう。

いろいろ野菜の詰めもの 味噌だれ添え



材料（2名分）

牛ひき肉・・・150 g	さば缶・・・1個
ピーマン・・・4個	じゃがいも・・・2個
冬瓜・・・1/2個	白だし・・・少々
こかぶ・・・2個	とろろ昆布・・・適量
玉ねぎ・・・1個	

※味噌だれ(A)

水・・・300 cc

みそ・・・80 g

さとう・・・70 g

しょうが薄切り・・・
5枚

作り方

1. こかぶは中身をスプーンでくりぬき、ピーマンはたてに半分に切って種をとっておく。
2. 冬瓜は種をとり、皮を厚めにむく。串がとおるまで15分ほどゆでる。
3. じゃがいもはゆで、木べらでつぶしてマッシュポテトをつくる。
4. Aは沸騰させ、さば缶を加えて煮詰める。
5. 牛ひき肉、玉ねぎのみじん切り、こかぶの中身を炒める。
6. 3に5をあわせ、白だし、とろろ昆布を加える。
7. ゆでた冬瓜、こかぶ、ピーマンを器にし、
6を盛り、ラップでしっかり包んで8分蒸す。
8. 蒸し上がった7に、4の味噌だれを添えて完成。

※つけあわせとして、残りやすい食材であるパスタソースとマカニを使っています。

ワンポイントアドバイス

さば缶を使うと、最初から骨まで柔らかく作られているので、調理時間の短縮になります。
エコクッキングに最適食材！