

平成26年石巻市環境保全リーダー育成講座 第9回
エコクッキング 献立表

ポン酢炊き込みごはん（4人分）		
材 料		作 り 方
米	2合	① 米は研ぎ、A（ぼん酢、酒）を入れてから、分量の水に浸す。 ② 昆布はハサミで細かく切り、しょうがはせん切りにする。 「①」の米の上にB（昆布、大豆缶、じゃこ、しょうが）をのせて炊く。 ③ 三つ葉は洗って、さっと茹で、水気をよく絞って細かくきざむ。 ④ 炊きあがったら、三つ葉を加え、全体をさっくり混ぜて器に盛る。
ぼん酢	大さじ2と1/2	
酒	大さじ1	
昆布	5cm角2枚	
大豆缶	1/2缶	
じゃこ	1/2パック（30g）	
しょうが	1かけ（50g）	
三つ葉	適宜	
なすコロッケ（4人分）		
材 料		作 り 方
なす	3本（200g）	① じゃがいもを小さめに切って、茹でてつぶす。 ② なすは1cmの角切りにし、うす塩をして、しんなりさせる。 ③ フライパンでひき肉を炒め、「②」のなすをよく絞って加え、Aの調味料を入れ、水分がなくなるまで炒める。 ④ 「①」のじゃがいもと「③」を混ぜ合わせて、冷まし、好みの形にする。 ⑤ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順にころもをつけて、油で揚げる。 ⑥ 器に盛り、干切りにしたキャベツ、パセリ、ミニトマトを添える。
じゃがいも	3個（400g）	
合い挽き肉	100g	
砂糖	大さじ1	
みそ	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1/2	
たまご	1個	
※塩・小麦粉・パン粉・揚げ油	適量	
※キャベツ・パセリ	適量	
ミニトマト	4個	
残り野菜のスープ（4人分）		
材 料		作 り 方
<冷蔵庫の残り野菜>		① 野菜を1cm位の角切りにする。 ② 鍋に切った野菜を入れ、水600ccとコンソメ1個を入れ、沸騰したら火を止め、20分余熱調理する。 ③ 再び火にかけ、塩、こしょうで味を整え、溶き卵をまわし入れ、火を止め、ふたをして3分おく。
人参	1/2本	
じゃがいも	1個	
玉ねぎ	1個	
セロリの葉	1/2本	
キャベツの芯など	適量	
<たまご>	2個	

平成26年石巻市環境保全リーダー育成講座 第9回
エコクッキング 献立表

ツルムラサキのねばねば和え（4人分）

材 料		作 り 方
ツルムラサキ	130g	① 鍋で湯を沸かし、ツルムラサキを茹で、冷水にとる。同じ湯でわかめ、なめこの順にさつと茹でる。 ② ツルムラサキ、わかめは食べやすい大きさに切り、ごま油をまぶしておく。 ③ なめこは、ポン酢小さじ1をかけて下味をつける。 ④ 長芋は皮をむいて拍子切りにし、梅肉は細かくたたく。 ⑤ 全てを合わせて、ポン酢、梅肉で和える。
なめこ	50g	
長芋	40g	
わかめ	40g	
ごま油	小さじ1	
ポン酢	適量	
梅肉	2個分	

なすの和風マリネ（4人分）

材 料		作 り 方	
なす	5本	① なすは皮をむいて、縦に4つ割にし、半分の長さになり、塩水につけて、アクを抜く。 ② みょうがとしょうがをみじん切りにする。 ③ 耐熱容器にAの調味料を入れ、電子レンジで30秒（600W）加熱し、酢、サラダ油、「②」を加える。 ④ なすの水気を切って、耐熱皿に並べ、ラップをして、電子レンジで約3分（600W）加熱。汁気をきって「③」に混ぜる。冷蔵庫で冷やして皿に盛り、千切りにした青じそを飾る。	
みょうが	2個		
しょうが	1かけ		
青じそ	2枚		
酢	大さじ2		
サラダ油	大さじ1		
塩	適量		
薄口しょうゆ	} A 大さじ1と1/2		
砂糖			大さじ1
かつお節			1パック
唐辛子		1本	

なす皮のみそきんぴら（4人分）

材 料		作 り 方
なす皮	4本分	① なすの皮は、太めの千切にし、赤唐辛子は種を取って、小口切りにする。 ② みそ、砂糖、みりんは混ぜ合わせておく。 ③ フライパンにサラダ油を引き、赤唐辛子を炒めてから、なすの皮を加えて炒め、「②」を加えて、味をからめる。 ④ 器に盛り、いりごまをふる。
赤唐辛子	1/3本分	
みそ	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
みりん	小さじ1	
いりごま	少々	
サラダ油	適量	