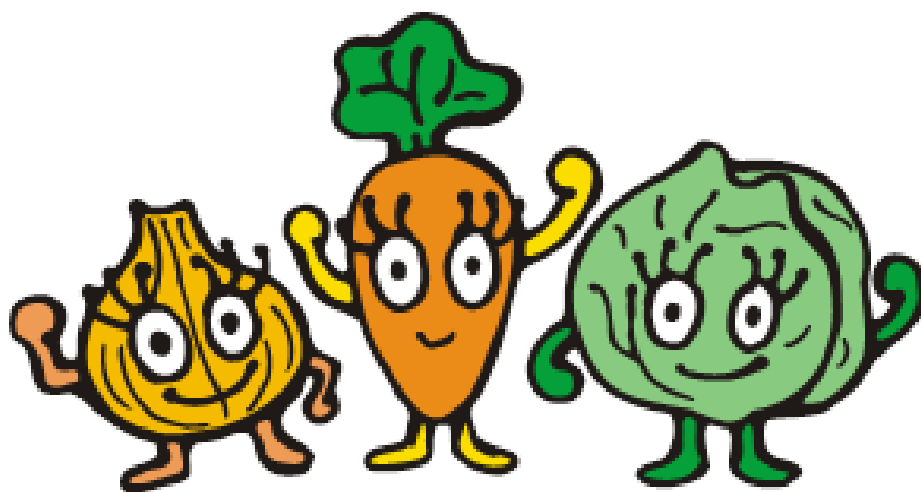




ごみ1/3減量大作戦

3Rクッキング講座テキスト

調理実習



岐阜市食生活改善推進協議会 鷺山支部
(岐阜市自然共生部循環型社会推進課)

3R クッキングレシピ

☆れんこん&ごぼう！！新鮮なうちにまるごといただきます！！

れんこんの選び方：ふっくらとして太い物、持った時にずっしりと重みを感じる物が水分をしっかりと保っておいしいです。

ごぼうの選び方：ひげ根が少なく、なるべく先の方まである程度の太さのあるものを選びましょう。

グニャグニャと曲がるものは避けてください。

お腹すっきり和風ヘルシーカレー

材料 (6人分)

水	500ml
ベジブロス	200ml
お米	4.5合
れんこん	50g
(大きめ1節)	
ごぼう	3本
(なるべく細切り)	
豚細切れ肉	300g
しめじ	1房
カレールー	6人分
(辛口)	
油	大1
しょう油	大1
にんじん	60g
(あまり大きく切らない)	
なす(長なす)	2本

作り方

- ① れんこんは皮をむいて乱切りに、ごぼうは皮をこそげてななめ薄切りにし、それぞれ水にさらす。
豚細切れ肉は一口サイズに、しめじは石づきをとり、食べやすい大きさにほぐす。
- ② フライパンを中火にかけて、油をなじませ、ごぼう、続いてれんこんを加え、ある程度柔らかくなったら、豚肉を入れて約2分いためる。
- ③ 肉の色が変わったら、にんじん、しめじを加えて炒めあわせる。
- ④ 水を加えて、煮立ったらアクをとって火を止め、カレールーを入れる。
- ⑤ 再度火にかけ、なすを加えて10分間、煮込む。
- ⑥ 最後にしょう油を加え、味を整えて完成！

★おすすめポイント★

カレーの常識を覆す「大人味」の一品！！

辛口ルーでパンチを効かせた味に仕上げます。

水をベジブロスに代えると、野菜の甘みが出るので、ルーも少なくて済みます。

ベジブロスは、お味噌汁にも使えます。

チンゲン菜とベーコンの生姜とろみスープ

ベジブロスを使ってみよう！

材料 (6人分)

チンゲン菜 (小松菜でも良い)	200 g
ベーコン	60 g
生姜	10 g
水	700cc
ベジブロス	200cc
鶏ガラスープの素	大 1
しょう油	小 1
片栗粉	大 1
塩コショウ	適宜

作 り 方

- ① チンゲン菜とベーコンは食べやすい大きさに切る。
生姜は千切りにする。
- ② 鍋に生姜とベーコンを炒め、チンゲン菜も加えてしんなりするまで炒める。
- ③ 水、鶏がらスープの素、しょう油を加えて煮立て、味を見て、塩・コショウで整える。
- ④ 最後に水溶き片栗粉を加え、とろみをつけ、完成！

★おすすめポイント★

生姜で身体の中からポカポカに！！
片栗粉のとろみで冷めにくいスープです。

小豆ようかん in 牛乳パック

材料 (6人分)

小豆缶 (粒あづき缶 1 缶)	100g
粉寒天	4 g
水	180cc
砂糖	大 1

作 り 方

- ① 水と粉寒天を鍋に入れ、かき混ぜながら沸騰させる。
- ② 沸騰したら、火を止め、小豆を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 500ml の牛乳パックに②を流し入れる。
- ④ 冷蔵庫で冷やして完成！
小豆が甘くない場合は、砂糖や黒糖で甘みを足してください。

★おすすめポイント★

今回は缶詰を使用しますが、ご家庭では、小豆から作ってみましょう！！
牛乳パックの4つ角を破り広げてパックの上で切ると、まな板を汚さずに切れます。