

もりおか エコライフ2015 「エコクッキング」

野菜の皮などを利用することで、栄養満点で、これからの季節にぴったりのあったかエコメニューです。

ピザ風じゃが芋

カロリー：265kcal（1人分）

調理時間：約15分

材料（4人分）

じゃが芋	2個（200g）
しめじ	1袋（100g）
ベーコン	ハーフベーコン1袋（73g）
とろけるチーズ	1袋（100g）
乾燥パセリ	少々
オリーブ油	大さじ2
塩・こしょう	少々

作り方

- 1、じゃが芋はよく洗い、皮つきのまま千切りにする。
しめじは小房に分ける。
ベーコンは、1cmに切る。
- 2、フライパンにオリーブ油を熱し、じゃが芋とベーコンを炒め、しめじを入れる。
材料に火が通ったら、軽く塩・こしょうし、チーズをからめながら2回に分けて入れ、丸い形にする。
- 3、皿に盛りつけて、パセリを振りかける。

<ポイント>

じゃが芋を皮ごと使うので、廃棄が少ないです。

冷めてもおいしく、ごはんとの相性も良いので、おにぎらずの具にしてもいいです。

野菜たっぷりポトフ

カロリー：285kcal（1人分）

調理時間：約30分

材料（4人分）

ベーコンブロック	180g
玉ねぎ	1個
人参	1本
じゃが芋	2個（200g）
かぶ	小4個
豆乳	50cc
洋風だしの素	1袋
ローリエ	1枚
塩・こしょう	少々

作り方

- 1、野菜をよく洗っておく。
- 2、材料を切る。
ベーコンは4等分に切る。
人参は皮をむいて、8つに切る。
玉ねぎは皮をむいて、4つに切る。
じゃが芋は皮をむいて、2つに切る。
かぶは皮をむく。かぶの葉は切っておく。
- 3、鍋に水4カップと洋風だしの素とお茶パックに人参・玉ねぎ・じゃが芋・かぶの皮・かぼちゃのわたと種（パンプキンケーキのかぼちゃ）とローリエを入れ、2の材料と一緒に強火で煮る。
- 4、沸騰したら、弱火で約20分煮る。
- 5、じゃが芋に火がとおったら、豆乳を入れ、ひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を整える。
- 6、皿に盛りつける。

<ポイント>

野菜の皮にはうま味と栄養成分がたっぷり詰まっています。栄養面では、玉ねぎの皮には、ケルセチンという成分が含まれていて、動脈硬化を予防する働きがあります。豆乳を加えることで、コクが出ます。

パンプキンケーキ

カロリー：152kcal（1/8個分）

調理時間：下準備20分、炊飯約55分

材料 炊飯器5合炊き1個分

かぼちゃ 1/4個（約500g）

あずき（缶詰） 1缶

リンゴチップス 30g

卵 2個

豆乳 150cc

薄力粉 106g

砂糖 26g

塩 2g

コーンスターチ 8g

ベーキングパウダー 小さじ2

作り方

- 1、かぼちゃの種とわたを取る→野菜たっぷりポトフのだし用
- 2、かぼちゃを切る。
飾り用に5枚スライスしたら、残りはなるべく小さく切って、電子レンジで柔らかくし、つぶして冷ます。
- 3、かぼちゃが冷めたら、溶き卵、豆乳、あずき、細かく砕いたリンゴチップス、粉類の順に入れて混ぜる。
- 4、炊飯器の内釜にスライスしたかぼちゃを並べて、生地を流し、炊飯のスイッチを押す。
- 5、8等分に切って皿に盛りつける。

<ポイント>

かぼちゃの種とわたをスープのだしに利用します。ケーキは残ったら、冷凍保存できます。また、粉類はホットケーキミックス（150g）で代用すると簡単です。リンゴチップスは、お好みで量を調節しても良いです。

栄養面では、かぼちゃには消化を活性化するとともに膵臓の力を高める作用があります。あずきは抗酸化力に優れ、血圧降下にも効果的です。また、食物繊維も豊富です。昔からかぼちゃとあずきの組み合わせは良いと言われています。