

エコクッキング教室



- ☆生駒市の現状と「ごみ減量」の取り組み
- ☆食品ロスについて
- ☆調理実習

料理をしながら「エコクッキング」を皆さんと考えましょう！

ミネストローネ ～冷蔵庫の残り野菜でイタリア料理～

材料 5～6人

作り方

ベーコン 2枚
たまねぎ 半分
人参 約50g
じゃがいも 200g
キャベツの葉 2枚
ニンニク 1かけ
熟しトマト 1個
パスタ 50g
パセリ 適宜
サラダ油・塩・胡椒
スープの素 2個
水 6カップ
粉チーズ 適宜

- ①ベーコン・タマネギ・人参・じゃがいも・キャベツ
1cm位の角切り（切り方をそろえる）
- ②ニンニクは微塵切り。チューブ入りでも良い。
- ③トマトはざく切り。（トマト缶なら半缶）
- ④パスタは手で2～3cmに折る。
- ⑤パセリは微塵切り。
- ⑥鍋に油を入れ、ニンニクを炒め、香りが出たら
ベーコン・たまねぎを炒める。
その他の野菜も加えて炒め、スープの素と水を加え
野菜が柔らかくなるまで蓋をして煮る。
- ⑦⑥にパスタを茹でないで、固いまま加える。
パスタが柔らかくなるまで煮て、塩・胡椒する。
*好みでケチャップや醤油を加えても良い
- ⑧器に盛り付け、刻みパセリ・粉チーズをかける。

1日に
3～5種類の
野菜を
食べよう



材料は旬のもの色々
南京や豆類も入れて

消費期限（長く保存がきかない食品に表示）：食べても安全な期限
消費期限内に食べましょう！

賞味期限（常温で保存がきく食品に表示）：おいしく食べられる期限
期限を過ぎても食べられなくなるとは限りません！

お店などから出る量
300～400万トン
（売れのこり、食べの
こしなど）

家庭から出る量
200～400万トン
（食べのこし、きげん
切れなど）

いわしのフライ

～包丁を使わないで手ひらき～



材料

いわし	
<衣>	
卵	1個
小麦粉	100g
水	180cc
パン粉	
サラダ油	

作り方

いわしの頭をとる→はらを指で開ける→内臓を取る



指で背骨をさわりながら開く



背骨を身とはなしながら、はずしていく

衣をつけて、パン粉をつけて油であげる

*骨せんべい・・・カルシウムたっぷり、おやつにいいよ。

骨を洗い、水分を取る。小麦粉をふりかけて油で二度揚げ
こんがり揚げる。



たぐだけピラフ

～卵で巻いてオムライスに～

材料

米	3合
ミックスベジタブル	1C
ハム	4枚
玉ねぎ	半個
バター	10g
塩	小さじ1
卵	人数分
ケチャップ	適宜

作り方

- ①米は洗ってザルに上げて置く。
水加減は、少し控えて水加減する。
- ②ハム・玉ねぎは、角切りにする。
- ③ミックスベジタブルは熱湯をかけてザルに上げる。
- ④炊飯器に米を入れ、水加減する。
米の上に塩・バター・その他の材料を全部のせて
普通に炊き、蒸らしてから全体を混ぜる。
- ⑤薄焼き卵を焼きピラフを包み込み、ケチャップを
形よくかける。

もみもみケーキ

～ポリ袋でケーキ～

材料 1台分

バター	100g
砂糖	100g
卵M寸	2個
小麦粉	100g
Aアーモンドパウダー	50g
B P	小さじ1, 5
粉砂糖	適宜

作り方

- ①ポリ袋にバターを入れ、柔らかくなるまで揉む。
卵を加え、更に揉む。Aを混ぜ合わせて加える。
全体が混ざるまで揉む。
- ②新聞紙で型を折り、十文字にクッキングシートを
敷いた中に絞り出す。
- ③オーブンを、180度に温めて下の段に入れて
35分位焼く。
焼き上がったたら、ケーキ表面を下にして冷ます。
- ④ケーキの上から粉砂糖をふる。

