



●エコ料理の名前

時短で簡単和食定食

- 炊き込みご飯 ○肉と野菜の蒸し物
- だいこんとにんじんの皮の炒めもの ○みそ汁

●エコのポイント

- ・シリコン製のタジン鍋を使い電子レンジで加熱することで時間、熱の節約
- ・野菜の皮を捨てずに使うことで無駄を減らす
- ・炊き込みご飯になめたけ、ツナ缶を使うことで味の調節が簡単にできる

●作り方

〈炊き込みご飯〉

- ①米をとき、水を加え、なめたけ缶とツナ缶は汁ごと入れて30分置き炊く。

〈肉と野菜の蒸し物〉

- ①シリコン製タジン鍋にたまねぎ、にんじんを薄く切ったもの、豚肉を置き、塩こしょうを加える。にんじんの皮は取っておく。
- ②600Wのレンジで5~7分加熱する。
- ③もやしを加えて再度3分ほど加熱する。
- ④料理を盛り付け、ごまドレッシングをかけて完成。

〈だいこんとにんじんの皮の炒めもの〉

- ①だいこんとにんじんの皮をせん切りにし、フライパンで炒めてしょうゆ、七味で味をつける。

〈みそ汁〉

- ①大根を柏子木切りにし、鍋に水とともに入れ煮る。大根の皮は取っておく。
- ②ほうれん草を食べやすい大きさに切り、だいこんが煮えたら鍋に入れる。顆粒だし、みそを加えて味を整える。



●材料と分量（4人分）

〈炊き込みご飯〉

- ・米 2合
- ・水 360ml
- ・なめたけ 1缶（100g）
- ・ツナ缶 1缶（80g）

〈みそ汁〉

- ・だいこん 300g
- ・ほうれん草 30g
- ・みそ 50g
- ・顆粒だし 少々
- ・水 750ml

〈肉と野菜の蒸し物〉

- ・豚肉薄切り 200g
- ・もやし 250g
- ・たまねぎ 100g
- ・にんじん 70g
- ・塩 少々
- ・ごまドレッシング 適量

〈だいこんとにんじんの皮の炒めもの〉

- ・だいこんの皮（みそ汁の残り）
- ・にんじんの皮（蒸し物の残り）
- ・しょうゆ 適量
- ・七味 少々

●材料費（米を除く）の金額

520円

●調理時間

45分

●熱源

IH