



●エコ料理の名前

まるごと食べちゃお^{とと}ーっ魚
 ○魚の三色そぼろ丼 ○紅白なます ○味噌汁

●エコのポイント

- ・材料の皮は剥かず、そのまま使用する
- ・紅白なますのしぼり汁は人参の煮物を煮る時に一緒に入れて食べきる

●作り方

〈魚の三色そぼろ丼〉

- ①魚は焼き、ごぼうは電子レンジ600Wで1分加熱する。両者をフードプロセッサーで細かくし、砂糖大さじ1、しょうが1片、塩・しょうゆを適宜加えて甘辛い「そぼろ」を作る。あれば柚子こしょうを少々加える。
- ②卵4個に砂糖大さじ1~1.5、うすくちしょうゆ小さじ1、塩小さじ1/4を加え、炒り卵を作る。
- ③シリコンスチーマーに干切りした人参、酒大さじ1、塩小さじ1/2、砂糖大さじ1~1.5、なますの塩もみの汁を加え、600Wのレンジで2分加熱する。
- ④ごはんをよそった丼に①~③を等分盛り中央に刻んだねぎをのせる。③の甘煮の煮汁も掛ける。

〈紅白なます〉

- ①大根、人参ともに干切りにして、塩小さじ1/4で塩もみをする。(しぼり汁は人参の甘煮に加える)
- ②かぼすぽん酢大さじ1、砂糖大さじ2/3を混ぜて和える。上にねぎを散らす。

〈味噌汁〉

- ①和風だしの素小さじ1(あれば昆布茶小さじ1/4を加えて)で作っただしと、にんじん、あく抜きしたささがきごぼうを加えた後、味噌を適宜加える。最後にねぎを散らす。

*使用器具

フードプロセッサー、干切りスライサー、電子レンジ、シリコンスチーマー



●材料と分量(4人分)

〈魚の三色そぼろ丼〉

- (魚のそぼろ)
- ・青魚 100g(骨は除いて)
 - さば、あじ、さんま等
 - 干物の場合は塩分に注意
 - ・ごぼう 60g
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・しょうが 1片
 - (すり下ろすか、みじん切り)
 - ・塩、醤油 適宜
 - ・(あれば) 柚子こしょう 少々

(炒り卵)

- ・卵 4個
- ・砂糖 大さじ1~1.5
- ・うすくちしょうゆ 小さじ1
- ・塩 小さじ1/4

(人参の甘煮)

- ・人参 100g
- ・酒 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・砂糖 大さじ1~1.5
- ・なますの塩もみ汁

- ・ねぎ 1/2本

〈紅白なます〉

- ・大根 100g
- ・人参 50g
- ・ねぎ 1/4本
- ・塩 小さじ1/4
- ・かぼすぽん酢 大さじ1
- ・砂糖 大さじ2/3

〈味噌汁〉

- ・ごぼう 40g
- ・人参 50g
- ・ねぎ 1/4本
- ・味噌 適宜
- ・和風だしの素 小さじ1
- ・(あれば) 昆布茶 小さじ1/4
- ・水 640cc

●材料費(米を除く)の金額

700円

●調理時間

50分

●熱源

IH