



～若者が若者へ向けたエコクッキングレシぴ～

『無駄なく！お手軽！！エコクッキング！！！！』



広島文教女子大学



広島市



おでん de 茶碗蒸し☆

飯塚 千尋 さん

一人分エネルギー 75kcal
塩分 0.8g

材料（二人分）

卵	1個
おでんの汁	140cc
とうふ	20g
こんにゃく	20g
鶏肉	20g
具はお好みのものでOK！	
ほうれん草	20g
かにかま	10g

作り方

- ① ほうれん草を下茹でし、水気を絞り、2cm 幅に切る。
 - ② とうふ、こんにゃく、鶏肉を食べやすい大きさに切る。
 - ③ 卵を溶き、おでんの汁と合わせる。
 - ④ 容器にとうふ、こんにゃく、鶏肉を入れ、その上にほうれん草とかにかまを彩りよくのせる。
 - ⑤ ③を泡が立たないようにそっと流し入れる。
 - ⑥ 容器1つずつにラップでしっかりフタをして包む。
 - ⑦ 大きめの鍋に器の卵液の半分の高さまでのお湯を沸かし、沸騰したら容器を入れ、強火で7分加熱する。
 - ⑧ その後火を止め、5分放置する。
- ※ おでんの汁が濃口だと、茶碗蒸しの色が濃くなってしまい見た目が悪くなってしまいますが、その点を除けば濃口・薄口どちらでも対応可能です。



エコポイント

余りがちなおでんの汁を、茶碗蒸しのだしとして使用しました。また今回は、茶碗蒸しの具をおでんに入っていた具材で代用し、味により深みを出すようにしました。

おでんの具であれば牛筋、厚揚げ豆腐など何でも代用可能だと思います。
しらたきなど入れてもおいしいと思います。



簡単！かぼちゃスープ！！

落合 あゆみ さん

一人分エネルギー 71kcal
塩分 0.8g

材料（二人分）

かぼちゃの煮物	80g
牛乳	80cc
水	40cc
コーン	3g
塩	適宜
こしょう	適宜

作り方

- ① かぼちゃの煮物、牛乳、水（お好みで塩、こしょう）をミキサーにかける。
 - ② スープ皿にいれて、コーンを上にのせる。
- ※ 冷たいままでも十分美味しいですが、ミキサーをかけた後に温めても良い。
※ 甘味が足りなければ、砂糖を適量加えても良い。

エコポイント

残り物のかぼちゃの煮物を使用するので、味付けも要らず、簡単にスープができます。
上にのせるのはコーンのほかに、パセリなどで代用可能です。

牛乳の代わりに冷蔵庫に残っている生クリームを使用すると、コクが出てさらに濃厚になります。