



～若者が若者へ向けたエコクッキングレシピ～

『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



そうめんピザ

高宮 萌 さん

一人分エネルギー 332kcal
塩分 1.7g

材料 (二人分)

そうめん 2束
粉チーズ 大さじ2
ケチャップ 大さじ2
なす 1/4本
ソーセージ 2本
とろけるスライスチーズ 2枚
オリーブオイル 大さじ2

作り方

<下準備>

・なす、ソーセージ…一口大に切る

- ① 茹でたそうめんを粉チーズを混ぜる。
- ② アルミホイルにオリーブオイルをひいて、①を広げる。
- ③ オーブンに入れて約10分焼き、焼き色がついたら上にケチャップ、ナス、ソーセージ、チーズの順にのせ、さらに約10分焼く。
- ④ こんがり焼き色がついたら完成。



エコポイント

多く茹ですぎてしまう余りがちなそうめんをピザ風にアレンジしました。



エコポイント

残り物の麻婆豆腐に、余った野菜や野菜の普段捨ててしまう箇所も加えて、キムチゲ風にアレンジしました。

キムチチゲ風

仲吉 七海 さん

一人分エネルギー 172kcal
塩分 1.8g

材料 (二人分)

人参 (皮付き) 60g
白菜 (外葉や芯も使用) 50g
しめじ 70g
麻婆豆腐 約300g (1人分)
白菜キムチ 70g
水 300cc (100ccと200ccに分けて使用)

作り方

<下準備>

- ・人参…5cm長さの千切りにする。
- ・白菜…芯をとりわけて、葉の部分は5cm長さのざく切りに、芯は食べやすい大きさに切る。
- ・しめじ…石突きをとり、1/2の長さに切る。

- ① 人参と白菜の芯は200ccの水 (分量外) を入れた器に入れ、電子レンジ (600Wで約3分) にかける。
(※ 鍋で茹でる場合は、それぞれが柔らかくなるまで5～10分程茹でる。)
- ② フライパンに残り物の麻婆豆腐と200ccの水を入れて中火にかけ、①を加える。
- ③ 煮立って来たら、白菜キムチと100ccの水を加える。
- ④ しめじを加え、5分程煮込んだら白菜の葉を加え、さらに2分程煮込めば完成。