



～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



野菜たっぷり 土鍋でリゾット

模賀 美貴 さん

一人分エネルギー 393 kcal
塩分 1.7 g

材料（二人分）

白飯	260g
切干大根	10g
干し椎茸	2g
カットわかめ	2g
麩	2g
キャベツ	100g
かぼちゃ	100g
ベーコン	20g
水	2 カップ
コンソメ顆粒	3g
野菜ジュース	200cc
牛乳	100cc

作り方

<下準備>

- ・キャベツ、かぼちゃ…一口大に切る

- ① 土鍋に切干大根、干し椎茸、カットわかめ、麩、水、コンソメ顆粒を入れる。
- ② ①を火にかけ、沸騰したらキャベツとかぼちゃを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③ ②に白飯、ベーコン、野菜ジュースを加えてひと煮する。
- ④ ③に牛乳を加えてひと煮立ちしたら火を止める。
- ⑤ 適量を器に盛る。

※ アレンジ

- ・お好みで、卵を加えても良い。
 - ・焼きのりを添えても良い。
- （写真はアレンジしたものです。）



エコポイント

保温性の高い土鍋を使用して温かく、手軽にリゾットを作ります。
乾物は事前の水戻しを行わずにそのまま使用して手間と時間を省くことができます。
食材の代用が容易です。

- 例) ①野菜ジュース→トマトジュース(食塩・砂糖無添加)
②コンソメ顆粒→和風だしの素、鶏がらスープの素など
③野菜は、お好みの野菜や冷蔵庫に余っている野菜を活用しましょう。

パン耳 de 簡単ピザ☆

松本 佳奈 さん

一人分エネルギー 168 kcal
塩分 1.4 g

材料（二人分）

パン耳	パン 4 枚分
ケチャップ	大さじ 2 強
ピーマン	1 個
ベーコン	20g
ピザ用ミックスチーズ	30g

作り方

- ① アルミホイルにパン耳を敷き詰める。
- ② ①に、ケチャップ・千切りにしたピーマン・一口大に切ったベーコン・チーズをのせる。
- ③ 180 度のオーブンで、約 8 分間程度焼く。

エコポイント

サンドイッチ等で余ったパン耳を、ピザトースト風にアレンジしました。
スティック状にして食べやすくしました。
のせる具材は、余ったもので代用可能です。
ケチャップの代わりに好み焼き用ソースでも、美味しくいただけます。

