



で楽しく料理

エコクッキングとは、環境のことを考えて「買い物」「料理」「片付け」をすることです。 私たち一人一人の心がけで環境に配慮できることはたくさんあります。できることから始めましょう。

買い物



旬の食材を選ぼう

旬の野菜や果物は、栽培に必要なエネルギーが 少なくすみます。また旬のものは栄養価が高く、 よりおいしい料理を作ることができます。









地産地消を意識しよう

地元で採れた食材を選ぶことで、 輸送に必要なエネルギーが少なくすみます。





料理



フタをして加熱すると時間を短縮でき、ガスや電気の 使用量も節約できます。

パスタなどを茹でるときは具材と一緒に茹でるなど 一度に複数の食材を調理することでエネルギーを節約 できます。



片付け

水を大切に使おう



食べ終わった食器を重ねないことで、他の食器に残った ソースや油が広がるのを防げます。

鍋や皿の汚れはをゴムベラや古布でふき取ってから洗うと 水や洗剤の使用量を減らせます。

旬の食材&地産地消でエコケッキング

今が旬!北海道・札幌のおいしい食材!





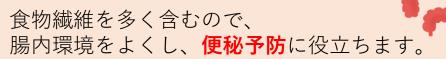


<1人分>エネルギー368kcal 食塩相当量1.8g

おいしく!エコクッキング!

北海道では、主に十勝や網走地区で栽培されており、 全国3位の出荷量をほこります。 農林水産省令和4年産野菜生産出荷統計

清田区や北区でも札幌伝統野菜の「札幌白ごぼう」 という名のごぼうが栽培されています。



皮に風味があるのでむかずにたわしでこするか、 包丁の背で軽くこそげる程度にする。

参考:JAさっぽろ https://www.ja-sapporo.or.jp/agriculture/traditional/

参考:清田みんなでベジライフ

https://www.city.sapporo.jp/kiyota/kenko-kodomo/documents/kiyota 1026 2.pdf

材料(4人分)

1011 (= 0 000)			
*	2合	玉ねぎ	2/3個(170g)
★バター	大さじ1(15g)	にんにく	少々
★ 白ワイン(あれば)	小さじ1	ホールコーン	40 g
★塩	小さじ1/2	パセリ(あれば)	少々
ごぼう	1/2本(90g)	サラダ油	小さじ1
ベーコン	2枚(30g)	しょうゆ	大さじ1
人参	1/3本(60g)	塩・こしょう	少々

作り方

- ①米をといで、2合分の水と★の調味料を入れて炊く。
- ②ベーコン・人参・玉ねぎは小さめの角切り、ごぼうはささがき、 パセリ・にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱してにんにくを炒め、香りが出たら ベーコン・人参・ごぼうを入れて炒める。
- ④人参に火が通ったら、玉ねぎ・ホールコーンを入れて炒め、 しょうゆ・塩・こしょうで味付けする。
- ⑤炊きあがったごはんに、④の具とパセリを混ぜ合わせる。