

エコクッキング

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



エネルギーを上手に使おう

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&地産地消でエコクッキング

今が旬！北海道・札幌のおいしい食材！

ごぼう



ごぼうピラフ



<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。

ごぼうの豆知識

食物繊維を多く含むので、
腸内環境をよくし、**便秘予防**に役立ちます。

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。



材料（4人分）

米	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	40g
★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。

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