

冬でもあったか♪

エコレシピ

環境に優しいエコな生活は、小さなことから始めることが大切です。今月は毎日の料理でできるエコをご紹介します。冬野菜を使ったあったかレシピで、寒い冬をエコに過ごしませんか？

このページに関する問い合わせ
西区総務企画課広報係 ☎ 641-6925

前日のカレーをさらにおいしく！

カレーおでん

●材料(4人前)

前日のカレー …400～500g	ゆで卵 ……………4個
小麦粉…………大さじ4	ベーコン ……………4枚
かたくり粉…………小さじ2	キャベツの葉 ……4枚
ダイコン…………1/4本	小松菜……………100g
ニンジン……………1/2本	麵つゆ(3倍濃縮) …大さじ4～5
ちくわ……………2本	オイスターソース …大さじ1

●作り方

- ①カレーをざるにあけ水2カップを掛けて具と汁に分け、カレー汁は取っておく。具はみじん切りにし、小麦粉、かたくり粉を混ぜて8個ほどの団子にする。
- ②ダイコンを輪切り、ニンジンを斜め切りにして下ゆでし、ちくわも湯通しする。
- ③②のゆで汁を利用してキャベツ、小松菜をゆでる。小松菜を芯にしてキャベツ、ベーコンの順に巻きつまようじで留める。
- ④鍋にカレー汁、オイスターソース、麵つゆ、水を入れて4～5カップ分にして味を調える。団子以外の具を入れ、あくを取りながら弱火で煮る。
- ⑤8割ほど味が染みたら団子を入れて沸騰させ火を止める。冷めないうちに毛布などに包み2時間ほど置く。
※食べる直前にしっかり再加熱してください。

ここが! エコポイント



熱いうちにフリースや毛布などで包むと加熱に掛かるガスや電気を削減できます。料理の保温などにも利用してください。
※包む際は耐熱素材のものを使用してください。



今日からできる! エコレシピ・3つのポイント

1 買って省エネ 地産地消!

「地産地消」とは、地元で生産されたものを地元で消費するという意味。輸送に掛かるエネルギーの少ない「地産」の食べ物を選んで、環境への負荷を減らしましょう。

2 体を温めて 暖房要らず!

冬野菜のダイコンやゴボウ、薬味の唐辛子やショウガなどには体を温める効果があります。体を温める食材を料理に取り入れ、省暖房で過ごしましょう。

3 調理方法を 工夫して省エネ!

ほんの少しの省エネも、積み重なれば大きなもの。食材の保温や煮込みには同時調理や毛布などを使用し、調理時に使うエネルギーを減らしましょう。