

—子どもエコクラブ『しんそう世界だいすきクラブ』楽しいクッキング—

1. 材料（子どもたちが持ち寄った家の冷蔵庫の余り物）

○集まったものリスト

肉類：鶏もも肉（粗挽き）、豚肉厚切り（生姜焼き用）、ウインナーソーセージ 1/2 袋、ハム、ベーコン、鶏卵
野菜：小松菜、ピーマン、キュウリ、ナス、ニンジン、ミョウガ、トマト、玉ねぎ、長芋、エリンギ、ローズマリー、ゴボウ
その他：パン粉、油、粉チーズ、レーズン、スパイス各種、調味料類、酢など

2. 下準備

野菜を洗う>>



エコポイント／節水

○ため洗い

水は流しっぱなしにしません。

流しっぱなしにすると、1分間で牛乳パック1本分の水が流れてしまいます。

野菜の下準備>>



エコポイント／食品ロスの削減

○野菜の皮には栄養がいっぱいなので、なるべく全部食べます。

ピーマンを2つ切りにして種を取っています。なるべくヘタは食べちゃいます。



○ナスはヘタ先の堅いところだけを取り、ヘタの一部はつけたままにします。実はここにナスの栄養のほとんどが詰まっています。捨てたらもったいない。皮に切れ目を入れ素揚げします。



エコポイント／省エネ

○皮の堅いトマトはゆでて皮をむきます。
トマトをゆでた後の湯で小松菜をゆで、その後食器洗いの湯にします。
トマトの口当たりが優しくておいしさ倍増。



エコポイント／食品ロスの削減

○トマトをスライスしてトマトサラダを作ります。手が切れそうですが上手に傷んだところをそいでいます。この2年生の女の子は上手に包丁を使えます。
ボウルの中はサイコロサラダ、仕上げ前です。ピンク色のジャガイモが入っています。子どもたちに大人気です

できたレシピ



湯むきトマトのレモン玉ねぎドレッシング



ゴボウの素揚げとポテトの皮チップ



ナスの揚げびたし鰹節まぶし



豚のパン粉焼き

*パン粉・粉チーズ・ローズマリーのみじん切り・しお・ニンニクをまぜたものを肉に押し付けオリーブ油でソテーする。大人気です。



ニンジンのラペ

*湯戻したレーズンと千切りのニンジン混ぜ、かんだん酢+レモン汁 1/2+オリーブ油で味付け。塩で味を調える。



いろいろ野菜のサイコロサラダ

*ゆでじゃが、キュウリ、ハム、揚げたウインナ、ミニトマト、ゆで卵、玉ねぎなどをマヨネーズ+レモン汁+塩+胡椒で味つけする。



ゴロゴロ鶏とみじん玉ねぎの親子丼



小松菜のおかか和え



ポテトチップとゴボウチップ (手前)



1人当たりこれだけできました

○子どもエコクラブ『しんそう世界だいすきクラブ』

水戸市で活動中の子どもエコクラブ。2012年こどもエコクラブ壁新聞大会で環境大臣賞受賞

- ・サポーター／中村恵美子氏（茨城県環境アドバイザー、環境カウンセラー、環境省3Rマイスター、自然観察指導員、家庭エコ診断士、環境省小冊子「まなびあいBOOK」改訂委員ほか）