

スマート クッキング レシピ

【監修・発行】



〒060-0808 札幌市北区北8条西2丁目 札幌第1合同庁舎
経済産業省北海道経済産業局 資源エネルギー環境部電力事業課
代表 011-709-2311 (内線 2710) FAX 011-726-7474
<http://www.hkd.meti.go.jp/>

実践！ おうちで省エネ スマホアプリ 無料配信しています。

スマートフォン等で楽しみながら省エネルギーの
具体的取組を学べ、簡易に省エネ効果等を
把握できるスマホアプリです。

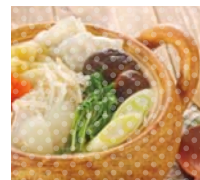
Google play App Store から無料でダウンロード
できます。「おうちで省エネ」と検索してください。

スマホ・タブレットの対応機種

- ・Android OS 2.2以降
- ・iOS6.0以降 (iPhone4S以降)



いつもの料理にひとくふうで家計と、こころやからだもあたたまる。



スマートクッキングはじめませんか

くらしが便利に快適になるにつれて、使われるエネルギーの量も世界的に増えています。特に家庭などのエネルギー消費量が増えています。

無理することなく、身近なところから、節電（省エネ）、節約となるスマートクッキングはじめてみませんか。調理の際に一手間、二手間を加え、ほんの少しの工夫で省エネ、節電、時短となるレシピを紹介します。ご家族団らんで、暖かな料理を囲めば、照明も節約。ショウウガなどのスパイスを上手に使うと暖まれば、暖房費の節約にも役立ちます。

家族そろって、ほんのわずかな工夫と努力で節電にご協力いただきたい。

そんな願いを込めたレシピ集です。

掲載のレシピは、2013年および2014年に
ママナビで募集。
mamanavi.tv に応募していただいた作品を
もとに、あらたに編集撮影したものです。



INDEX

フライパン一つでキッシュランチ	3
ホッとジンジャーミルクティ	4
トマトソースペンネ	5
白菜のクリーム煮	6
簡単定番肉じゃが!	7
混ぜて冷やすだけのチョコババロア	8
スピード調理豚キャベツのにんにく醤油蒸し	9
豚肉とほうれん草のハニーマスタードパスタ	10
元気がでる簡単小鉢	11
ウズラツリー	12
チキンハム	13
鶏肉のはちみつしょうゆ煮	14
魚焼きグリルでとっってもやわらか! 鶏肉とアボカドのグリル	15
トマトスープパスタ	16
お鍋ひとつでスープスパ (低温調理器使用)	17
簡単! トマトチーズ鍋	18
節約中華鍋	19
生姜たっぷりぼかぼか餃子鍋	20
味噌鍋	21
ひらひらカレー鍋	22

スタイリング：管理栄養士・フードコーディネーター リサ

キッチンまわりでの節電ポイント

冷蔵庫
整理整頓で
電気もスッキリ!

- 壁から離すだけでも省エネに!
- 上部左右に5~10cmの間隔をあけましょう。
- 引出式冷凍庫の場合は、隙間なく食品を入れましょう。
- 食品同士が保冷し合うので、省エネ効果がアップします。
- 開ける時間は短めに。
- 詰め込み厳禁!
- 冷まして入れるのがポイントです!
- 温かいものを入れると庫内の温度が上がり、余分に電気を消費します。

電子レンジ
お料理上手は、
下ごしらえから

食器洗い乾燥機
手間と時間も
いっしょに節約

- 仕上げもレンジでスピーディー&省エネ!
- 焦げ目を付けたあとにレンジで中まで火を通すと、ガス代の節約になります。
- 加熱しすぎに注意!
- 余熱乾燥で、省エネに!
洗浄終了後に扉を開けて余熱で乾燥させましょう。
- 軽くすすぐと洗浄時間もスピーディー!
- 下ごしらえもレンジで時短!
時短調理でビタミンCの損失も抑えられます。

料理の腕も省エネも、少しの工夫で効率アップ!



ホッとジンジャーミルクティ

[材料] (二人分)

ティーバッグ	2個	牛乳	300~400ml
水	100ml	砂糖	適宜
生姜(すりおろす)	適宜		

下準備 湯を沸かしティーポットとカップに入れて温め、湯を捨てる。

[作り方]

- ①湯を沸かし、ポットにティーバッグを入れ熱湯を注ぎ紅茶を作り、生姜を加える。
- ②牛乳を電子レンジで温める。
- ③カップに①と②を注ぎ、好みで砂糖を加える。

ワンポイント
ショウガ効果で体があたたまるミルクティを電子レンジ併用で簡単につくれます。

フライパンで キッシュランチ

[材料] (φ20cmフライパン1台分)

フランスパン	1/2本	生クリーム	100ml
ベーコン(短冊切り)	2枚	塩	適宜
ほうれん草	1束	こしょう	適宜
卵	2個	シュレッドチーズ	50g

[作り方]

- ①フランスパンは1cm幅の斜め切り、ベーコンは短冊切り、ほうれん草は3cm幅に切り、卵を溶き、Aを加え混ぜる。
- ②フライパンを熱しベーコンを炒め、脂が出たらほうれん草を加えて軽く炒め、いったん取り出し粗熱が取れたら卵液に加え混ぜる。
- ③フライパンを洗いオープンシートを敷き、フランスパンを放射状に並べ②を流し入れ蓋をして弱火で10分、チーズが溶けるまで焼き、切り分けて器に盛る。

ワンポイント
オープンではなくフライパンで作る事で時短・節約になります。





トマトソースペンネ

[材料] (二人分)

ペンネ……………200g	にんにく……………1片	塩……………適宜
ベーコン……………2枚	トマトホール缶……………1/2缶	粉チーズ……………適宜
A 玉ねぎ……………1個	オリーブオイル……………大さじ1	黒こしょう……………適宜
しめじ……………1袋	ケチャップ……………適宜	イタリアンパセリ……………(適宜)

下準備 ペンネを水に浸け1時間置く。

[作り方]

- ①湯を沸かし塩(分量外)を加えペンネを1分ゆでてざるに上げる。
- ②ベーコンは短冊切り、玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分け、にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけて香りが出たら**A**を加えて炒め、玉ねぎがしんなりしたらトマト缶、①を加え煮込み、ケチャップ、塩で味をととのえる。
- ④器に盛り、粉チーズ、黒こしょうをふり、イタリアンパセリを添える。

ワンポイント

ペンネを水につけておくことで、ゆでる時間を短縮、ガス代(電気代)の節約に。



白菜のクリーム煮

[材料] (二人分)

白菜……………1/6個	ホワイトソース	
ベーコン……………2枚	牛乳……………1カップ	顆粒コンソメ……………小さじ1/2
ホールコーン……………50g	バター……………20g	塩……………適宜
水……………1/2カップ	薄力粉……………大さじ2	こしょう……………適宜

[作り方]

- ①耐熱ボウルにバター、薄力粉を入れ電子レンジで600W50秒、バターが溶けるまで加熱し泡立て器でよく混ぜる。
- ②牛乳の半量を少しずつ加え混ぜ、滑らかになったら600W50秒レンジ加熱してよく混ぜ、残りの牛乳を少しずつ加え混ぜ、滑らかになったら1分半レンジ加熱し良く混ぜ、コンソメを加え混ぜる。
- ③白菜はざく切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ④鍋を熱しベーコンを炒め、脂が出て来たら白菜、水を加えて強火にし、煮立ったらあくをのぞき、弱火で白菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ホールコーン、②を加え混ぜてあたため、塩、こしょうで味をととのえる。

ワンポイント

電子レンジでホワイトソースを作ることによりガス代(電気代)の節約になります。

簡単定番 肉じゃが！

[材料] (二人分)

じゃがいも……………3個	牛薄切り肉……………100g	酒……………大さじ2
④ 玉ねぎ……………1個	だし汁……………2カップ	みりん……………大さじ2
にんじん……………1/2本	しょうゆ……………大さじ4	サラダ油……………適宜
	砂糖……………大さじ2と1/2	

[作り方]

- ①じゃがいもは皮をむき6～8等分、小さ目に切り水にさらし水気を切る。玉ねぎは薄切り、にんじんは小さ目の一口大、牛肉は3cm幅に切る。
- ②鍋に油を熱し牛肉を炒め、色が変わり始めたら④を加え軽く炒め、だし汁を加えて強火にし沸騰したらあくをのぞく。
- ③砂糖、酒を加え弱火で3分ほど煮てみりん、しょうゆを加え落し蓋をしてやわらかくなるまで煮る。

ワンポイント

定番メニューですが、野菜を小さく切る等、一工夫で調理時間が短くなります。



混ぜて冷やすだけの チョコババロア

[材料] (二人分)

板チョコ……………30g	牛乳……………100ml
生クリーム……………100ml	果物……………適宜
ゼラチン……………2.5g	

下準備 板チョコは細かく刻む。

[作り方]

- ①鍋に牛乳を入れて沸騰直前まで温め、火を止めて粉ゼラチンを振り入れよく混ぜて溶かす。
- ②板チョコを加え混ぜ、完全に溶けたら生クリームを加え混ぜる。さらに鍋底を氷水につけてよく混ぜ、粗熱が取れたら器に流し冷蔵庫で2時間ほど冷やし固めて、果物をのせる。

ワンポイント

板チョコを細かく刻むことでなるべく調理時間の短縮を。簡単かつお子様もよろこびます。



スピード調理

豚キャベツのんにく醤油蒸し

[材料](二人分)

豚ばら肉……………130g	しょうゆ……………小さじ1
キャベツ……………1/4個	味噌……………小さじ1
えのきだけ……………1/2袋	砂糖……………大さじ1
	酒……………大さじ2
	みりん……………大さじ1
	おろしにんにく……………適宜

下準備 ①を混ぜ合わせる。

[作り方]

- ①豚ばら肉は一口大、キャベツは2cm幅、えのきだけは石づきを除き半分に切る。
- ②フライパンにキャベツを敷き詰め、豚ばら肉、えのきだけをのせて、①をまわしかけふたをして弱火で6~7分蒸し焼きにする。
- ③全体を一度混ぜ、ふたをして3分程加熱し、器に盛る。

ワンポイント

フライパン1つで作れる料理は洗い物も少なくすむので、効率的です。

豚肉とほうれん草の ハニーマスタードパスタ

[材料](二人分)

スパゲティ……………200g	ほうれん草……………1束	粒マスタード……………適宜
豚もも薄切り肉……………80g	にんにく……………1片	しょうゆ……………適宜
しょうゆ……………大さじ2	サラダ油……………適宜	
はちみつ……………大さじ1		

下準備 豚肉を一口大に切り①を混ぜる。

[作り方]

- ①ほうれん草はざく切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②深めのフライパンで湯を沸かし、塩(分量外)を加えスパゲティを硬めにゆでる。
- ③同じフライパンにサラダ油、にんにくを入れて火にかけ、香りが立ったら豚肉を炒めて肉の色が変わったらほうれん草を加えて軽く炒め、②を加え混ぜ、粒マスタード、しょうゆで味をととのえ、器に盛る。

ワンポイント

パスタもひとつの鍋でつくることにより、ガス代(電気代)の節約と時短になります。





元気がでる 簡単小鉢

[材料] (二人分)

豚もも薄切り肉……………50g	長ねぎ……………1/2本	しょうゆ……………大さじ1
大根……………5cm	こんにゃく……………1/5枚	ごま油……………適宜
① にんじん……………1/5本	水……………適宜	小ねぎ……………適宜
里芋……………1個	味噌……………大さじ1	七味唐辛子……………適宜

下準備 ①は皮をむき、一口大に切りレンジで竹串がすっと通るくらいまで加熱する。

[作り方]

- ①豚肉、長ねぎ、こんにゃくは一口大に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒め色が変わったら①、味噌、しょうゆ、水をひたひたに加え、沸騰したらあくをのぞき、ふたをして弱火で加熱しやわらかくなったら火を止め味をふくませる。
- ③器に盛り、好みで小ねぎをのせ七味唐辛子をふる。

ワンポイント

電子レンジで野菜を柔らかくしておくことにより、調理時間が短くなります。さらに具を小さ目にきることでより、効率的に。



ウズラツリー

[材料] (10個分)

うずらの卵……………10個	揚げ油……………適宜
小麦粉……………適宜	きゅうり……………1本
卵……………適宜	ケチャップ、ソースなど……………適宜
パン粉……………適宜	

下準備 うずらの卵をアルミホイルに包み、炊飯器に入れて通常通り炊き、取り出して殻をむく。

[作り方]

- ①揚げ油を熱し、ゆでたうずらの卵に小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて、色よく揚げる。
- ②きゅうりは2cm幅の輪切りにし、①のをせてピックで刺し、器に盛り、お好みでケチャップなどを添える。

ワンポイント

炊飯器調理をしているのでお湯を沸かす手間もなく時短・節電にもなります。

チキンハム

[材料](二人分)

- 鶏むね肉……………1枚
- 砂糖……………大さじ1/2
- ④ 塩……………大さじ1/2
- 黒こしょう……………適宜

下準備 鶏肉を縦向きにして厚さを均一にし、④を両面にまぶし冷蔵庫で一晩置く。

[作り方]

- ① 鶏肉を軽く水洗いして水気を拭き、皮を下にして横長に置き、手前からくるくると巻き、ラップできつめに包み両端を輪ゴムでとめる。
- ② 鍋に①を入れ、かぶる程度の水を加えて強火にかけ、沸騰したら弱火で10分加熱し火を止めてそのまま冷ます。
- ③ ラップをはずし、好みの厚さに切り器に盛る。

ワンポイント

加熱時間が10分で、あとは余熱で加熱するのでガス代(電気代)が節約できます。



鶏肉のはちみつしょう油煮

[材料](10個分)

- 鶏むね肉……………2枚(500g)
- ④ はちみつ……………80ml
- しょうゆ……………100ml

[作り方]

- ① 表面積の大きな鍋に④を入れて火にかけ、煮立ったら鶏むね肉の皮を下にして入れ蓋をして4分煮る。
- ② 裏返して4分煮て火を止め鍋ごと保温カバー、毛布などで包み3~4時間保温して火を通す。
- ③ そぎ切りにして、器に盛る。

ワンポイント

着ることができなくなったスキージャンパーなどを保温カバーに活用できます。余った汁は大根の煮つけなどに利用できます。



魚焼きグリルでとってもやわらか！ 鶏肉とアボカドのグリル

[材料] (耐熱皿1台分)

鶏むね肉……………1枚	トマト……………1個
砂糖……………小さじ1	アボカド……………1個
A 塩……………小さじ1	マヨネーズ……………大さじ1
酒……………小さじ1	C 塩……………適宜
	こしょう……………適宜

[作り方]

- 1 鶏むね肉は一口大に切り、**A**とともにポリ袋に入れ軽くもんで1時間ほど置く。
- 2 トマトとアボカドは一口大に切り、**B**の袋に入れ**C**を加えてつぶさないように合わせる。
- 3 耐熱皿に入れ、魚焼きグリルの中火で5分ほど焼き、弱火にして約10分焦げ目がつくまで焼く。

ワンポイント
魚焼きグリルを使うことでオーブンよりも加熱時間が短くてすむだけでなく中まで火が通りやすくなります。

トマトスープパスタ (保温調理器使用)

[材料] (作りやすい分量)

スパゲティ……………人数分	ブロッコリー……………1株
鶏手羽元……………10本	ホールトマト缶……………1缶
A 玉ねぎ……………2個	生姜……………1片
大根……………1本	B 固形コンソメ……………2個
しめじ……………1袋	水……………800ml
ウィンナー……………8本	塩……………小さじ1

[作り方]

- 1 玉ねぎは2cm角、大根は2cm厚さのいちよう切り、しめじは小房に分け、ウィンナーは斜め半分に切り、ブロッコリーは小房に分け、生姜は薄切りにする。
- 2 保温調理なべに**A**と**B**を入れて強火にかけ沸騰したらしめじ、ウィンナーを加え、再沸騰させ、保温調理器に入れ、3時間以上置く。
- 3 鍋に湯を沸かし塩(分量外)を加えてスパゲティをゆで、ゆで上がり3分前にブロッコリーを入れ同時にざるにあけて湯を切る。
- 4 器に**B**と**2**を適宜盛り付けて黒こしょうをふる。

ワンポイント

保温調理鍋は材料が沸騰したら、保温調理器に置いておくと野菜や肉などが柔らかくなる便利な鍋です。





お鍋ひとつで スープスパ

[材料](二人分)

スパゲティ	200g
牛乳	600ml
ウィンナー	4本
にんじん	1/2本
玉ねぎ(小)	1個
サラダ油	適宜
固形コンソメ	2個
塩	適宜
こしょう	適宜
パセリ	適宜

[作り方]

- ① ウィンナーは斜め切り、にんじんは千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に①と牛乳、コンソメを入れて沸騰直前まで温め、スパゲティを半分折って加え、菜箸でかき混ぜながら煮る。
- ③ 再沸騰したら火を止めふたをして、スパゲティの表示の時間むらし、塩、こしょうで味をととのえ器に盛りパセリを散らす。

ワンポイント

材料を薄くすることで火の通りが早く、ガス代(電気代)の節約になります。スパゲティは余熱で十分茹で上がります。お鍋一つで出来るので洗いものも少なく、水道代も節約できます。



簡単！トマトチーズ鍋

[材料](二人分)

鶏もも肉	1/2枚
ウィンナー	4本
キャベツ	1/4個
ブロッコリー	1/4株
エリンギ	1本
春雨	15g
トマトホール缶	1/2缶
水	500ml
ローリエ	1枚
顆粒コンソメ	大きじ1/2
ケチャップ	適宜
オイスターソース	適宜
塩	適宜
こしょう	適宜
シュレッドチーズ	適宜

[作り方]

- ① 鶏肉は一口大、キャベツはざく切り、ブロッコリーは小房に分け、エリンギは縦にスライスする。
- ② 鍋にAと鶏肉を入れて火にかけて煮立ったらBを加えふたをしてやわらかくなるまで煮込み、塩、こしょうで味をととのえる。
- ③ 春雨を加え、やわらかく戻ったらチーズをのせて溶かす。

ワンポイント

チーズを入れることによりお子様も喜んでいただけるので楽しく温かく食べられます。ご家族皆様が茶の間で暖かい鍋を囲むことで、暖房費と照明代の節約にもなります。

節約中華鍋

[材料] (二人分)

鶏肉……………100g	玉ねぎ……………適宜	塩……………適宜
餃子……………4個	にんじん……………適宜	こしょう……………適宜
キャベツ……………適宜	水……………400ml	ごま油……………適宜
もやし……………適宜	酒……………50ml	
水菜……………1/4束	鶏がらスープの素	
しいたけ……………適宜	……………大さじ11と1/2	

[作り方]

- 鶏肉は大き目の一口大、野菜は食べやすい大きさに切る。
- 鍋に①を入れて火にかけ沸騰したら②を加えて煮込み火が通ったら塩、こしょう、ごま油で味をととのえる。

ワンポイント

鍋にすることで調理時間を短縮でき、光熱費も節約できます。家族で鍋を囲んでの団らんも心も温まるのでは。



生姜たっぷり ぽかぽか餃子鍋

[材料] (二人分)

餃子……………12個	
卵……………2個	
キャベツ……………2枚	
もやし……………1/2袋	
にんじん……………1/2本	
乾燥わかめ……………大さじ1	
生姜(すりおろす)……………1/2片	
水……………500ml	
鶏がらスープの素……………大さじ1/2	
小ねぎ……………適宜	

[作り方]

- キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにし、卵はとく。
- 鍋に①を入れて火にかけ、沸騰したら餃子を入れて弱火で煮る。火が通ったら卵をまわしかけ、蓋をして蒸らし、小ねぎを散らす。

ワンポイント

生姜をたっぷり使うことで身体ポカポカに暖房費の節約にもなります。



味噌鍋

[材料] (二人分)

豚ばら肉……………100g	水……………500ml	玉ねぎ(すりおろす)…大さじ1
餃子……………4個	顆粒コンソメ…大さじ1/2	① にんじん(すりおろす)…大さじ1
豆腐……………1/2丁	鶏がらスープの素	② おろしにんにく…小さじ1/2
キャベツ……………1/4個	……………大さじ1/2	ラー油……………小さじ1/2
③ にんじん……………1/4本	④ 赤みそ……………大さじ1	ラー油……………適宜
大根……………5cm	白みそ……………大さじ1	生姜……………適宜
長ねぎ……………1/2本	砂糖……………小さじ2弱	
もやし……………1/2袋	塩……………小さじ1/2	
春菊……………1/4束		
えのきだけ……………1/2袋		

[作り方]

- 鍋にラー油を溶かし①を入れて中火で軽く炒め、②を加えて強火にして沸騰したら③を加えて煮込む。
- 好みて、ラー油、生姜などを加える。

ワンポイント

食べるときにお好みでラー油やショウガなどを入れて食べると体があたたまります。



ひらひらカレー鍋

[材料] (二人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用)…100g	豆苗……………1/2パック
① ウィンナー……………4本	① 水……………750ml
小揚げ……………1枚	② めんつゆ……………150ml
大根……………5cm	③ 顆粒コンソメ……………小さじ1
④ にんじん……………1/2本	カレールー(刻む)…1/4箱
白菜……………1/8個	
もやし……………1/2袋	
⑤ えのきだけ……………1/2袋	

[作り方]

- 大根、にんじんはピーラーで引き、その他の具材は食べやすく切る。
- ①を火にかけて沸騰したらカレールーを溶かし、②を加えてひと煮立ちしたら豚肉、豆苗を加えて煮る。

ワンポイント

大根、にんじんは薄切りにする、カレールーは先に刻んでおくことで、時短&ガス代(電気代)の節約になります。