



親子  省エネ・節電

お料理教室

クッキングレシピ



北海道余市町



経済産業省
北海道経済産業局





たらのカレークリームリゾット

【材料】(2人分)

たら切り身(100g) …… 2切れ	まいたけ …… 40g	ブロッコリー …… 1/3株(50g)
塩 …… ひとつまみ	エリンギ(小) …… 1本(40g)	ごはん …… 150g
酒 …… 大さじ1/2	しいたけ …… 2個(30g)	シュレッドチーズ …… 50g
玉ねぎ …… 1/4個(50g)	水 …… 150ml	薄切りベーコン …… 1~2枚(25g)
にんにく(小) …… 1片	豆乳 …… 130ml	塩、黒こしょう …… 適宜
オリーブ油 …… 大さじ1/2	カレールウ …… 1~2個(25g)	

【作り方】

- ①ベーコンは1.5cm幅に切って、キッチンペーパーの上に重ならないように広げる。キッチンペーパーをのせて、500W2分程度カリカリになるまで加熱する。
- ②たらは一口大に切って塩と酒をふる。玉ねぎとにんにくはみじん切り、まいたけは手で小房に分け、エリンギは長さを半分に切ってうす切り、しいたけはうす切り、ブロッコリーは小さ目に切る。
- ③フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で加熱し、香りが出たら玉ねぎを加えて炒め、玉ねぎが透明になったらきのこを加え中火で炒め、しんなりしたら水、たらを加え煮立てる。
- ④豆乳、カレールウ、ブロッコリーを加えてさっと煮てごはんを加え、ごはんのスープを吸わせるように混ぜながら加熱し、シュレッドチーズをのせて蓋をして火を消し、予熱でチーズを溶かす。
- ⑤塩で味をととのえ器に盛り、1のベーコンをのせてお好みで黒こしょうをふる。

節電ポイント

- ・お米から炊くと時間がかかるリゾットを冷ごはんで作って時短、節電。
- ・まとめて炊いたごはんの利用で節電。
- ・最後のチーズは予熱で溶かして節電。

りんごのくるりんパイ

【材料】(12個分)

りんご(ふじ) … 1個～1個半(正味350g)	小麦粉(水でとく) …… 適宜
A きび砂糖 …… 大さじ2 (24g)	サラダ油 …… 大さじ4～5
A レモン果汁 …… 大さじ1/2	粉砂糖 …… 適宜
シナモン …… 小さじ1/4 (0.5g)	クリームチーズ …… 60g
ぎょうざの皮 …… 12枚	スライスアーモンド …… 適宜

下準備

スライスアーモンドは耐熱皿に入れて、500W1分ずつレンジ加熱して焼き色をつける。

【作り方】

- ①りんごは皮をむいて7ミリ厚さのいちょう切りにし、耐熱ボウルに入れAを混ぜて、上に皮をのせ500W7分レンジ加熱する。皮を沈めるように混ぜて更に500W7分加熱、一度混ぜて更に3分加熱し、シナモンを混ぜてバットなどに取り出しあら熱をとる。
- ②ぎょうざの皮に①をのせて、ふちに小麦粉のりをつけて手前からくるくる巻く。同様に12個作る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を巻き終わりを下にして入れ、表面がきつね色になるまで転がしながら揚げ焼きする。
- ④器に盛り、粉砂糖を振ってクリームチーズとスライスアーモンドを添える。

節電ポイント

- ・煮りんごはレンジ加熱で節電。
- ・餃子の皮をパイ皮代わりにして時短、節電。
- ・オーブンを使わずフライパンで焼くことで時短、節電。





ホッとジンジャーミルクティ

[材料] (2人分)

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

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。

節電ポイント

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。