



米粉で簡単！ 参鶏湯風スープ

【材料】(2人分)

鶏もも肉	200g	米粉	大さじ2
えのき・しめじ	マリネの残りを適量	水	500cc
ニンニク	1片	長ネギ 青い部分	適量
白だし	適量	黒コショウ	少々

【作り方】

- ① えのき・しめじは石づきを切り、食べやすい大きさに切る。鶏もも肉もひと口大に切る、長ネギは青い部分を小口に切る。ニンニクはみじん切り。
- ② 鍋に、水・米粉・ニンニク・白だしを入れ強火にかけ、米粉がダマにならないように混ぜながら1分程度加熱。
- ③ 沸騰したら鶏肉・きのこを入れて中火で4分ほど煮る
- ④ 鶏肉に火が通ったら器に盛りつけ、長ネギをのせ、黒コショウをかける

節電・省エネワンポイント

- ・米粉でとろみも簡単！時短で節電・省エネになります。
- ・お好みでショウガをプラスするとあたたまり効果あり。

ロバート馬場さんと一緒に学ぶ 親子 de 節電 省エネ お料理教室

＊ クッキングレシピ ＊



主催



経済産業省
北海道経済産業局

・ 寿都町



水漬けパスタで時短！ 和風ガパオパスタ

【材料】(2人分)

ホタテ貝柱……………2～3個	しらす……………適量	オリーブオイル ……大さじ1
パスタ……………200g	ニンニク……………1片	白だし……………適量
バジル……………適量	しょうが……………適量	レモン……………輪切り2枚

【作り方】

- ①パスタは調理の1～2時間前に水に漬けておく。暖かい時は冷蔵庫へ。
- ②ホタテの貝柱をお好みのサイズに切る。ニンニクとしょうがはみじん切りに。
- ③フライパンにパスタが浸る程度の水を入れ、パスタを1～2分。茹でる、ゆであがったらフライパンの水をすてる。
- ④オリーブオイル、にんにく、しょうがをいれ、パスタと混ぜ合わせながら炒める。
- ⑤白だし、黒コショウで味を調え、ホタテ、バジル数枚を入れさっと火を通す。
- ⑥器に盛り、飾り用のバジルを2枚のせ、レモンの輪切りを添えて完成

節電・省エネワンポイント

- ・パスタは調理の1～2時間前に水に漬けておくことでゆで時間を短縮！
- ・フライパン一つで出来るので洗い物も少なく、水道代も節約できます。

電子レンジで簡単！ キノコのマリネ

【材料】(2人分)

鶏もも肉……………200g	オリーブオイル……………大さじ2
えのき・しめじ……………合わせ160g	イクラ……………適量
ポン酢……………大さじ1	

【作り方】

- ①えのき・しめじは石づきを切り、食べやすい大きさに切る。鶏もも肉もひと口大に切る。
- ②耐熱ボウルにきのここと鶏肉を入れ、ラップして600wで2分加熱し、一度、混ぜてからもう一度2分加熱する。
- ③ポン酢とオリーブオイルを混ぜ合わせ、きのここと混ぜ合わせる。
- ④粗熱を取ってから冷蔵庫へ。
- ⑤器に盛りつけ食べる前にイクラを適量のせる。

節電・省エネワンポイント

- ・電子レンジで調理することで、IH調理器で調理するより節電になります。

