

Eco Recipe

油を使わない、少なくする…
里芋の和風コロッケ



◎ 調理時間約20分

1人分 エネルギー 159kcal
塩分 1.4g

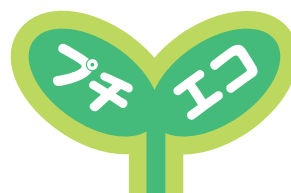


◎ 材料(2人分)

冷凍里芋	4個
じゃこ	大2
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大1
卵	小2
パン粉	大2
油	小2
〈付け合せ〉	
いんげん	6本
舞茸	1/4株
〈ソース〉	
中濃ソース	大1
ケチャップ	大2

◎ 作り方

- ①冷凍里芋は電子レンジ(600w)7~8分かけて柔らかくし、つぶす。
- ②いんげん、舞茸も電子レンジで1分加熱する。
- ③①の里芋にじゃこと塩、こしょうを加えて混ぜ、よく冷まし形を調える。
- ④フライパンでパン粉を炒める。
きつね色に色がついてきたら皿に上げて冷ます。
- ⑤③に小麦粉、卵、パン粉をつけ表面に油をスプレーし、230℃のオーブンで10分焼く。
- ⑥中濃ソースとケチャップを混ぜ合わせる。
- ⑦皿に里芋コロッケ、付け合わせのいんげん、舞茸を盛りソースをかける。

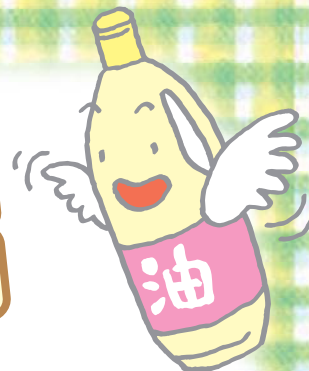


- ・ゆで汁を出さないように電子レンジを使用する。
- ・調理器具を少なくし、洗い物を減らす。
- ・油で揚げない。
- ・ソースを残さないように付け合わせの味付けもかねる。

名古屋文理大学 健康栄養学科 古井由佳
名古屋文理大学 健康栄養学科 准教授 宮澤洋子 監修

Eco Recipe

油を使わない、少なくする…
冬瓜のスープ煮



◎ 調理時間約30分

1人分 エネルギー 68kcal
塩分 1.2g

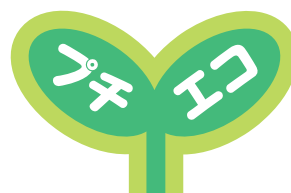


◎ 材料(2人分)

冬瓜	200g
玉ねぎ	大1/4個
にんじん	中1/4本
桜えび	大2
さやえんどう	6枚
固形コンソメ	1/2個
水	2カップ
塩	少々
こしょう	少々
ローリエ	1枚

◎ 作り方

- ①冬瓜を4cm角に切る。
- ②玉ねぎはスライス、にんじんは輪切りにする。
- ③さやえんどうは筋を取って半分に切る。
- ④鍋に冬瓜、玉ねぎ、にんじん、桜えび、コンソメ、水、ローリエを入れ、弱火で軟らかくなるまで煮込む。
- ⑤軟らかくなったら、さやえんどうを入れ、塩、こしょうで味を整える。



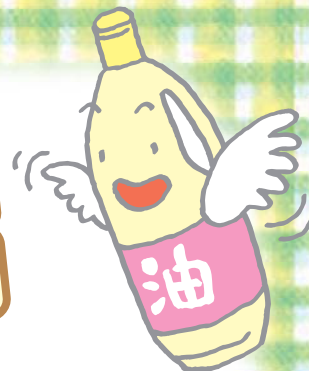
・油を使わないことで、体にもやさしいスープ。
・桜えびの旨みを出し、油の足りないコクをプラスする。

名古屋文理大学 健康栄養学科 永田絵梨奈
名古屋文理大学 健康栄養学科 准教授 宮澤洋子 監修

愛知水と緑の公社

Eco Recipe

油を使わない、少なくする… ミニ野菜のハーブスープ



◎ 調理時間約20分

1人分 エネルギー 36kcal
塩分 1.2g

◎ 材料(2人分)

小玉ねぎ 4個
プチトマト 6個
キャベツ 2枚

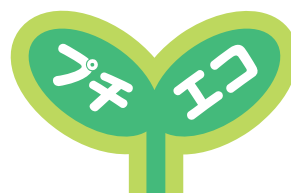


〈A〉

水 2カップ
コンソメ(顆粒) 小1
ローズマリー ひとつまみ
タイム ひとつまみ
ローリエ 1枚
塩 適量
こしょう 少々

◎ 作り方

- ①小玉ねぎは端を切り落とし、キャベツは3cm長さの千切りにし、プチトマトはヘタを取る。
- ②鍋にAを入れ、軟らかくなるまで煮込む。
- ③仕上げにプチトマトを入れて軽く熱し、塩、こしょうで味付けを整える

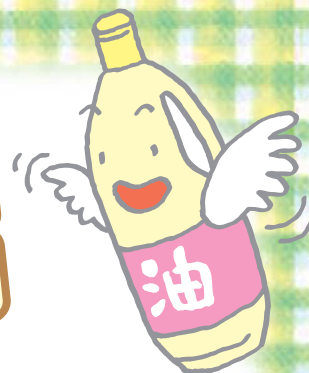


・油を使用しないかわりに、野菜のうま味を引き出す。
・ハーブで味にアクセントをつけた、体にやさしいスープ。

名古屋文理大学 健康栄養学科 松村彩子
名古屋文理大学 健康栄養学科 准教授 宮澤洋子 監修

Eco Recipe

油を使わない、少なくする…
ミルフィーユ味噌カツ



◎ 調理時間約25分

1人分 エネルギー 386kcal
塩分 1.3g

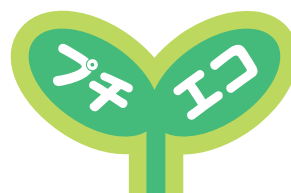


◎ 材料(2人分)

豚もも薄切り肉	40g
塩	少々
こしょう	少々
ズッキーニ	1/2個
小麦粉	小2
卵	1/2個
パン粉(細かくひく)	40g
スキムミルク	小2
〈みそだれ〉	
八丁みそ	大2
みりん	小2
砂糖	大2
酒	小2
リンゴ酢	小4
リーフミックス	1/2袋
ミニトマト	4個

◎ 作り方

- ①豚もも肉は塩こしょうで下味をつける。
ズッキーニはへたを取って縦に3~4mm厚さに切る。
- ②豚ばら肉2枚を重ね、ズッキーニをはさみ豚ばら肉2枚でふたをし交互に重ねていく。
- ③小麦粉、卵、パン粉の順にしっかりと付けて、200℃のオーブンで15~20分ほど焼く。
- ④鍋に八丁みそ、みりん、砂糖、酒を加えて火にかけ、煮溶かし照りを出す。あら熱を取ってリンゴ酢を加えみそだれを作る。
- ⑤リーフミックスとミニトマトを皿に盛り、その手前にカツを盛り付けみそだれをかける。



・カツは油で揚げず、オーブンで焼く。
・ズッキーニをはさむことで肉の量が少なくてもボリューム感が得られる。
・八丁みそを使って郷土料理としてアレンジして、リンゴ酢を使って後味をさっぱり仕上げた。

名古屋文理大学 健康栄養学科 穴倉嘉寿美
名古屋文理大学 健康栄養学科 准教授 宮澤洋子 監修