

recipe ボリューム満点♪

1 野菜ごろごろポトフ & 鶏肉の八幡巻き

材料(4人分)

- 豚肉(薄切り)..... 8枚
- ジャガイモ..... 3個
- にんじん..... 1/2本
- 玉ねぎ..... 1個
- キャベツ..... 1/4玉

(スープの調味料)

- 水..... カップ5
- コンソメスープの素..... 2個
- 塩..... 大さじ1/2
- こしょう..... 少々
- サラダ油..... 適宜
- たこ糸

材料(4人分)

- 鶏もも肉..... 1枚
- ごぼう..... 1/2本
- 酢..... 少々
- 水..... 適量
- たこ糸

(タレ)

- 出し汁..... 大さじ2
- 砂糖..... 大さじ2
- みりん..... 大さじ2
- 酒..... 大さじ2
- しょう油..... 大さじ3

作り方 ポトフと八幡巻きを一緒につくります

(八幡巻き下準備)

- ①ごぼうは縦に6つ割にし、酢水にさらす。
- ②鶏肉を縦向きにし、①のごぼうを束にしてのせ、巻いてたこ糸で結ぶ。

(ポトフ下準備)

- ③にんじんは5cmの長さに切り、縦に4つ割にして面取りをする。玉ねぎ、キャベツは4等分のくし型に切る。
- ④ジャガイモ1個は棒状に切り、塩・こしょうした豚肉で巻き、たこ糸でしばる。残り2個は半分の大きさに切っておく。
- ⑤圧力鍋にポトフのスープの調味料をまぜあわせておく。
- ⑥フライパンに油を熱して、ポトフのジャガイモ、にんじん、玉ねぎ、④の豚肉を炒め、⑤のスープにキャベツといっしょに加える。

(仕上げ)

- ⑦⑥と同じフライパンで、八幡巻きの鶏肉を炒め、⑤のスープに加える。
- ⑧圧力鍋の蓋をし、圧がかかってから3分弱火にかける。
- ⑨ポトフの具を器に盛り付け、1品目完成。
- ⑩八幡巻きの鶏肉を取り出し、フライパンにタレの調味料を煮詰めて、絡める。
- ⑪照りがついたら、たこ糸を外して食べやすい大きさに切って盛り付け、2品目完成。

eco ポイント

ひとつの鍋で同時に煮込み、調理時間を短縮。
さらに、圧力鍋を使用する事によって
エネルギーの節約に。

調理時間を短くすることは、省エネの第一歩。



recipe 旬のうまみがたっぷり

2 きこの本格リゾット

材料(4人分)

- 米..... 160g
- スープ(ポトフの残り)..... 150cc
- バター..... 小さじ1
- スープ(ポトフの残り)..... 300cc
- しめじ..... 1/2パック
- マッシュルーム(生)..... 4個
- パルメザンチーズ..... 10g
- あらびきこしょう..... 少々
- イタリアンパセリ..... 少々

作り方

- ①米は洗って水気をきり、鍋でバターと炒める。ポトフの残りのスープ150ccを加え、蓋をして6分弱火にかける。
- ②別の鍋にポトフの残りのスープ300ccを入れ、細かく切ったしめじと、薄切りにしたマッシュルームを加えて軽く煮る。①の米を加えてほぐし、水分が蒸発するまで煮る。
- ③水分がほとんどなくなったら火を止め、パルメザンチーズを加えて皿に盛り付け、パセリとあらびきこしょうを散らす。

eco ポイント

余ったポトフのスープを
簡単アレンジ。

食材を捨てずに
使い切れば、
環境にやさしい
エコ調理。



おいしく、かしこく、 おうちで旬のecoレシピ

旬の食材を上手につかって、無理なくつくれるおいしい「ecoレシピ」をご紹介します。



今回のテーマ
カラダの中から
キレイになる
メニュー

食物繊維の多い、野菜やきのこをたっぷり取り入れて
カラダの中からスッキリ美人を目指しましょう。



食材やエネルギーのムダを
できるだけ出さず、地元や旬の食材を
多く使ったお料理のことです。

教えてくださった先生は...

総合カレッジSEO富山校 校長

瀬尾三礼さん

甲南女子大学短期大学部において食物栄養を専攻し、辻学園 辻クッキング銀座校で講師として勤務。その後、辻学園フランス校に留学。現在、総合カレッジSEO砺波本校・富山校で講師を務める。様々な雑誌、新聞の料理コーナーへのレシピ掲載や、県内を中心に食の大切さを伝える講演を行うなど幅広く活躍中。

