

まるごとオレンジゼリー

材料 (2人分)

- オレンジ 1個
- 粉寒天 2g
- 水 70cc程度
- はちみつ 小さじ1

※1歳未満の子どもにははちみつは与えないようにしましょう。乳児ポツリヌス症になる恐れがあります。



作り方

- ① オレンジはたて半分に切り、果肉を取り出してミキサーにかけ、果汁を絞る。
- ② 皮は薄皮をスプーンなどでこそげとり、白い部分もきれいにして器にする。
- ③ 鍋に分量の水と粉寒天を入れて沸騰させ、吹きこぼれないように弱火で2分しっかりと煮溶かす。溶けたら火を止める。
- ④ ①とはちみつを入れ、50~60℃に温めてはちみつを溶かす。
- ⑤ ③と④を混ぜた寒天液を②の器に注ぎ、冷やし固める。

オレンジの皮の器の底が丸く不安定なので、湯飲みなどにはめると安定して寒天液が注ぎやすくなります。

一人当たり栄養価

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
ごはん(130g)	218	4.6	0.4	4	0.0
あるある野菜のキーマカレー風	155	8.7	5.1	113	0.7
わかめとベーコンの炒め物	71	1.9	5.0	31	0.9
皮も一緒に長いもの梅干し和え	64	3.1	0.3	31	0.9
まるごとオレンジゼリー	49	0.6	0.0	8	0.0
合計	557	18.9	10.8	187	2.5

新規会員募集中! 志摩市食生活改善推進協議会では、一緒に活動する仲間を募集しています。会員になるには、市が実施する「食育ボランティア養成講座」を受講する必要があります。志摩市食生活改善推進協議会や、このレシピに関することは志摩市健康推進課までお問い合わせください。
TEL: 0599-44-1100 FAX: 0599-44-1102



しょくかい
食改さんのレシピ③

エコクッキングレシピ

志摩市
志摩市食生活改善推進協議会

食生活改善推進協議会は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに活動する食育ボランティア団体です。例年、志摩市からの委託事業として様々な料理教室を実施していますが、今年新型コロナウイルス感染症の影響で実施できない状況が続いています。料理教室は実施できませんが、皆さんに健康的な食生活をしてほしい!という思いから、レシピを配布することにしました。おうち時間が増えて料理を作ろうかな、と思っている人、毎日の献立に悩んでいる人など、ご活用いただければと思います。今回のレシピは「エコクッキング」です。余ってしまった半端野菜を使用したり、お鍋ひとつでできるもの、廃棄部分が少ないものなど、たくさんの工夫があります。

♪あるある野菜のエコキーマカレー風
♪皮も一緒に長いもの梅干し和え

♪わかめとベーコンの炒め物
♪まるごとオレンジゼリー



切りとり

～アンケートにご協力ください～ (裏面の感想もご協力お願いします) R1. エコ

あなたは ~19歳 20~29歳 30~39歳 40~49歳 50~59歳 60歳~

① 食生活改善推進協議会を知っていますか。

料理教室等の事業に参加したことがある 名前は知っている 知らない

② このレシピはどこでもらいましたか。 スーパー 市役所・保健センター 市役所ホームページ

③ このレシピの料理を作りましたか。 作ってみた 作ってみようと思う 作ろうとは思わない

→作ってみようと思う・作ってみた人にお伺いします。

どの料理を作りましたか(作ろうと思っていますか)()

→作ろうとは思わない人にお伺いします

それはなぜですか()

④ 今後もこのようなレシピがほしいと思いますか。 ほしい いない

あるある野菜のエコキーマカレー風

材料（2人分）

にんにく	少々(10g)
しょうが	少々(5g)
たまねぎ	2/3 個(130g)
にんじん	1/2 本(50g)
セロリ	1/6 本(25g)
ピーマン	1.5 個(50g)
なす	1/2 本(50g)
しめじ	1/2 パック(50g)
トマト	1 個(200g)
ツナ缶	大 1/3 缶
純カレー	大さじ 1/2
固形スープ	1/2 個
ウスターソース	小さじ 1/2
スキムミルク	大さじ 2
こしょう	少々



ピーマンは種とワタごと、にんじんは皮ごと使います。野菜を細かく刻むことで煮込み時間を減らすことができます。家にある野菜や季節の野菜を使いましょう。

作り方

- ① にんにく、しょうが、野菜・しめじはみじん切りにする。
- ② フライパンにツナ缶の油を入れ、にんにく、しょうがを入れて香りが出てきたら
- ③ たまねぎを加えよく炒める。
- ④ ②ににんじん、セロリ、ピーマン、なす、しめじ、ほぐしたツナを加えて炒める。
- ⑤ ③にカレー粉を振り入れて弱火で 1、2 分炒めたら角切りしたトマトと固形スープ、ウスターソース、スキムミルクを加える。スキムミルクは一度に加えず少しずつ振り入れる。
- ⑥ 15 分ほど煮込んだらこしょうで味を調える。

切りとり

～このレシピのご感想をお聞かせください～

作ってみた、食べてみた感想、レシピを見た感想など、たくさんのご意見をお待ちしています！

（裏面のアンケートにもご協力お願いします）

感想・アンケートは健康推進課（保健センター）か、レシピを設置しているスーパーの回収 BOX に提出してください。感想・アンケートの内容は今後の事業の参考にさせていただきます。

わかめとベーコンの炒め物

材料（2人分）

カットわかめ	6g
ベーコン	2/3 枚
にんじん	1/3 本(30g)
にんにく	少々(6g)
オリーブ油	小さじ 1
ホールコーン	20g
しょうゆ	小さじ 1/6



作り方

- ① わかめは水でもどし、水気を絞る。
- ② にんじんは薄いいちょう切りにする。
- ③ ベーコンは 1cm 幅に切る。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを香りよく炒めてにんじんとベーコンを加える。
- ⑤ にんじんに火が通りベーコンの油が出てきたらわかめとコーンを加えて炒め、しょうゆで味を調える。

皮も一緒に長いもの梅干し和え

材料（2人分）

長いも	150g
カニカマ	2 本
きゅうり	1/3 本(30g)
梅干し	2/3 個
砂糖	小さじ 1/3

ひげ根は火であぶるときれいに取れます。



作り方

- ① 長いもはひげ根を取り、きれいに洗う。2 等分にし、半分はビニール袋に入れて
- ② すりこ木などでたたいて割る。残りの半分は 5mm 角に切る。
- ③ きゅうりは分量外の塩で板ずりして、塩を落として薄い半月切りにする。
- ④ ビニール袋に種を取りまな板上でたたいた梅干しときゅうり、砂糖を入れてよくもむ。
- ⑤ ほぐしたカニカマを入れてざっくり混ぜて器に盛る。