

富士市 PTA 連絡協議会様 エコ・クッキング

2025. 7-8月 静岡ガス エネリアショールーム富士



ジェノベーゼ風お茶パスタ

材 量 (4人分)

| | |
|----------|-------|
| スパゲティ | 280g |
| にんにく | 2片 |
| オリーブオイル | 大さじ2 |
| ナス | 2本 |
| 厚切りベーコン | 120g |
| 水 | 800cc |
| 塩 | 少々 |
| パルメザンチーズ | 大さじ4 |
| こしょう | 少々 |
| 緑茶 | 小さじ1 |

作 り 方

1. にんにくはスライス、ナスは1cm幅にスライス、ベーコンは7mm~1cm幅に切る。
2. フライパンにオリーブオイル・にんにくを入れ、焦げないように熱する。
香りが立ってきたらナス・ベーコンを加えて炒める。
3. 分量の水・塩を加え、沸いたらスパゲティを半分の長さに折って入れてフタをし、指定時間どおりにゆでる。
※ゆであがりのタイミングで程よく汁気が残る状態がよい。途中で水が足りなくなったら水を足す。
※時々混ぜて、麺がくっつかないように注意する。
4. 火を止め、パルメザンチーズ・茶葉を加えて混ぜ合わせる。
味見をして塩・こしょうで調整する。

❀エコ・ポイント❀

- ・フライパンひとつで作り、洗い物や使う水の量を最小限にする。
- ・地場産品を活用(お茶・ナス・にんにく)。桜えびや家庭菜園で取れた野菜、冷蔵庫の残り物(ウインナー・ツナ等)を入れてもよい。
- ・フタを活用する。

さば缶とキノコのアヒージョ

材 料 (4人分)

| | |
|------------|------|
| さば缶(水煮) | 1/2缶 |
| しめじ | 30g |
| オリーブオイル | 60cc |
| にんにく(チューブ) | 2cm位 |
| 赤唐辛子 | 1本 |
| ローリエ | 1枚 |
| 塩 | 1つまみ |
| こしょう | 少々 |

作 り 方

1. 耐熱容器に水を切ったさば、しめじを並べる。種を取った赤唐辛子・ローリエも加える。
2. にんにく・塩・こしょうをちらし、オリーブオイルを注ぐ。
3. フタをして、中火でしめじに火が通るまで(10分ほど)加熱する。
4. にんにくの香りがしてきたら完成。

❀エコ・ポイント❀

- ・買い置きが出来る缶詰を使って手軽に魚料理を作る。
旬の時期の新鮮なさばを加工しているので味もよく経済的。
- ・キノコは何でもOK(マッシュルーム、まいたけ等)
- ・パスタに混ぜたり、クラッカーにのせておつまみとしてもおいしく召し上がれます。

手作りグラノーラ

材 料 (作りやすい分量)

| | |
|----------|-------|
| 胚芽押麦 | 90 g |
| 植物油 | 大さじ2 |
| ナッツ類 | 40 g |
| メイプルシロップ | 40 ml |
| ドライフルーツ | 40 g |

作 り 方

1. フライパンに押麦を入れ、4～5分から炒りする。皿に取り出しておく。
2. ナッツ類・ドライフルーツは細かく刻む。
3. ①のフライパンにフライパン用シートを敷き、植物油をひいて熱し、押麦・ナッツ類を入れて炒める。
4. メイプルシロップを入れて全体がパラパラになるまで炒める。
5. 火を止め、ドライフルーツを入れる。シートごとお皿に移し、あら熱が取れたらビンなどに入れて保存する。

❀エコ・ポイント❀

- ・ナッツ類、ドライフルーツはお好みのものでアレンジできます。
例) アーモンド・くるみ・カシューナッツ・かぼちゃの種
レーズン・ドライいちじく・ドライマンゴー・ココナッツ
- ・フライパン用シートを活用し、洗い物を減らす。
- ・しっかりあら熱をとって乾燥させてから保存すると長持ちする。

MEMO

