秋野菜まるごと！

エコ料理教室

メニュー①

大根炊き込みご飯

NEW ECO-FRIENDLY RECIPES



材　料（2合分）

米	2合
大根	120ｇ
大根の葉	適量
しらす	25g
塩	小さじ1杯(6g)

1. 米を研いで、通常どおりの水(分量外)で浸水する
2. 大根をさいの目に切る
3. 大根の葉を湯通しして、細かくきざむ
4. 炊飯器に米と水、②の大根としらす、塩を入れて炊く
5. 炊きあがったら、③の大根の葉を入れて混ぜ合わせる

秋野菜まるごと！

エコ料理教室

メニュー②

野菜まるごとポトフ

NEW ECO-FRIENDLY RECIPES



材　料　（4人分）

じゃがいも	2個
にんじん	小1本
大根	1/4本
玉ねぎ	1/2個
ウィンナー（ブロックベーコンでも可）	6本
キャベツ	1/3個
コンソメ（固形）	2個
塩	小さじ1
コショウ	少々
水	800cc程度

1. 材料を洗う
2. ザクザク大きめに切る
3. 鍋に水、コンソメ、切った材料を入れ、火にかける
4. 塩コショウで味を調え、しっかり煮込む

柔らかくなるまで煮込むことで、食べやすくなり、
味もしっかり染みこみます

秋野菜まるごと！

エコ料理教室

メニュー③

ポテトのから揚げ

NEW ECO-FRIENDLY RECIPES



材　料　（4～5人分）

じゃがいも	5～6個
唐揚げ粉（水溶きタイプ）	30g
米油	適量

1. じゃがいもを皮付きのまま、きれいに洗う
2. 洗ったじゃがいもをたっぷりの水でゆでる
   あまり柔らかくしない(箸がスーッと通るくらいまで)
3. ザルにあげて、粗熱をとる
4. 包丁で4つ割りにする
5. 唐揚げ粉を水で溶いて、じゃがいもにからめる
6. 油で揚げる

味が付いているので、冷めてもおいしい！
マヨネーズやケチャップなどを付けても

秋野菜まるごと！

エコ料理教室

メニュー④

ごぼうのたたき

NEW ECO-FRIENDLY RECIPES



材　料　（4～5人分）

ごぼう	2本
味噌	適量
砂糖	50g
米油	適量
白ごま	少々
唐辛子	1本

1. ごぼうは調理する前に洗い、皮付きのまますりこぎ棒などでたたいて、たっぷりの水に浸しておく
2. 水を切ったごぼうは、手で裂くように切る
   ※包丁は使わない
3. フライパンに少し多めの油をひき、ごぼうと唐辛子を入れ、焦がさないように炒める
4. 柔らかくなったら、砂糖を入れる
   よくなじんだら、味噌を入れて、とろりとするまで炒める
5. 仕上げに白ごまを入れる

秋野菜まるごと！

エコ料理教室

メニュー⑤

芋もち(スイーツ)

NEW ECO-FRIENDLY RECIPES



材　料　（16個分）

さつまいも	600g
薄力粉	270g
砂糖	200g
塩	5g

1. さつまいもを1㎝角に切る
   塩水(分量外)につけ、あくを抜き、水気を切って
   キッチンペーパーでふく
2. さつまいも、砂糖、塩をボウルに入れ、手で揉む
3. さつまいもにつやが出てきたら、薄力粉を入れて混ぜ合わせる
4. 手早く手のひら大に丸める
5. 蒸し器にオーブンシートを敷いて④を並べ、火にかける
   蒸気が上がってから30分ほど蒸す
   竹串でさつまいもを刺して、柔らかくなっていたら完成