

2025年8月11日

とうべつ ゆるエコフェス ～エコレシピ～

《ミニトマトマリネ》

ミニトマト	400g
玉ねぎ	1/4個
てんさい糖	大さじ1杯
塩、コショウ	各少々
バジル	適量
米油	大さじ1杯
(作りやすい分量)	



- (1) ミニトマトはヘタを取って洗い、横半分に切ります。
- (2) 玉ねぎはみじん切りにして、てんさい糖をまぶしてしんなりさせます。
- (3) 保存容器にミニトマト、玉ねぎを入れ、塩、コショウ、ちぎったバジル、米油を混ぜて冷蔵庫で冷やします。

《もやしでご飯》

もやし	1 袋
納豆	3パック
ご飯	150g
ピーマン	1 個
卵	1 個
味噌	大さじ 2 杯
コショウ	少々
小麦粉	50g
油	大さじ 1 杯
鮭節	ひとつまみ
ミニトマト	小 1 個
	(2 人分)



〈食材協賛〉

オシキリ食品
キングもやし
十勝納豆

- (1) ボウルにもやし、納豆、ご飯、千切りにしたピーマン、卵、味噌、コショウを混ぜます。
- (2) 小麦粉を加えて混ぜ、全体がまとまったら油を熱したフライパンに半量入れて形を整え、両面をゆっくり焼きます。残り半分も同様に焼きます。
- (3) 焼けたら皿に盛り、鮭節とトマトを添えます。

《炊飯器ゆで豚&ミネストローネ》

豚ももブロック肉	300g	キャベツ	200g
もやし	1 袋	玉ねぎ	1/2 個
塩、水	各少々	人参	50g
レタス	適量	セロリ	1 本
薬味ソース		ズッキーニ	100g
長ねぎ	1/2 本	角切り昆布	大さじ 1 杯
生姜	1 片	茹で大豆	100g
白ごま	大さじ 2 杯	水	カップ 3 杯
しょうゆ、てんさい糖、酢、ごま油	各大さじ 2 杯	塩	小さじ 1/2 杯
たかのつめ	少々	コショウ	少々 (4 人分)

- (1) セロリは皮をむき、他の野菜とともに 1 cm四方に切ります。
- (2) 豚ブロック肉はサッと湯通しします。
- (3) 炊飯釜に豚ブロック肉、野菜、水、塩、コショウを入れて炊飯スイッチを押します。
- (4) もやしはフライパンに入れて水少々を入れてふたをして蒸し焼きし、皿に盛ります。
- (5) 薬味ソースは小鍋に調味料を入れひと煮たちさせて冷まし、みじん切りにしたねぎと生姜、ごま、輪切りにしたたかのつめを混ぜます。
- (6) 炊飯が終わったら豚ブロック肉を取り出して薄切りにし、もやしの上のにせ、レタスを添え、薬味ソースをかけます。
- (7) ミネストローネも器に盛ります。



＜食材協賛＞
 オシキリ食品
 キングもやし
 スマイルポーク
 豚ももブロック肉

Hoshi Zawa
 COOKING STUDIO