大豆なエコろがけ！ふわふわ肉団子の和風ミルクスープ



廃棄減

リメイク

レシピ名の由来は？

当別町特産の大豆を使った加工食品を多く使っていることに、「大事な心がけ」をかけて名付けました。

エコポイントについて教えて！

・野菜の皮や芯の廃棄部分は、だし汁に活用しています。生姜は皮ごとすりおろしたり、椎茸の軸やキャベツの芯も料理に使い、廃棄を少なくしています。この部分を使うことにより、使わない時よりも料理に旨味や香りが引き出され、おいしさも栄養価もアップしています。メリットが大！

・冷蔵庫に少しずつ残りがちな食品を活用しています。

・きなこは「お正月に使ったけど、そのまま…」となっていませんか？お餅にまぶすだけではなく、料理にも大活躍！味噌にきなこ、牛乳の組み合わせは味からみても、栄養的にも相性抜群！スープに深みとコクが加わり、何も加えない味噌汁よりカルシウムも多く摂れて栄養価アップ。身体にもやさしい汁物です。手軽にできる健康づくりとして、「味噌＋きなこ、牛乳」をぜひ、皆さんの食卓に取り入れてほしい方法です。

・ひとつの鍋に具材を入れて煮るだけの簡単、時短料理。手早くできるので、ガスや電気の使用も少ない環境にもエコな料理です。

大豆なエコろがけ！ふわふわ肉団子の和風ミルクスープ



材　料（2人分）

水	600cc
【野菜A】	
┌ キャベツ	適当
｜ 玉ねぎの外葉	適当
└ とうもろこしの芯	適当
白みそ	20g
きなこ	5g
【肉団子の材料】	
┌ 豚挽き肉	150g
｜ 絹ごし豆腐	150g
｜ 生しいたけ（軸も含む）	2枚
｜ 長ねぎ	少々
｜ すりおろししょうが	小さじ1/2
｜ 塩	小さじ1/3
└ こしょう	少々
サラダ油	少々
（肉団子を丸める用）	
キャベツ	80g
玉ねぎ	40g
茹でとうきび（粒）	20g
小松菜	10g
長ねぎ	6g
顆粒和風だし	小さじ2
牛乳	100cc
ごま油	少々

大豆なエコろがけ！ふわふわ肉団子の和風ミルクスープ



作り方

(1)鍋に野菜Aを入れ、水を注ぎ、弱火で煮る。
　だしが出たら、ザルなどでこしておく(野菜のだし汁)
(2)白みそにきなこを混ぜておく
(3)絹ごし豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジ600Wで
　約1分加熱し、水切りしておく。
(4)生しいたけと長ねぎはみじん切り。生姜は皮ごとすりおろす
(5)ボウルに肉団子の材料を入れて、粘りがでるまでよく混ぜ合わせる。
　手にサラダ油をつけて、一口大に丸める。
(6)キャベツはざく切り。芯の部分は粗みじんに切る。玉ねぎはせん切り。
　小松菜は2㎝長さに切る。
(7)鍋にだし汁とキャベツ、玉ねぎを入れて中火で煮る。
　火が通ったら、肉団子を入れ、中まで火が通るまで煮る。
(8)一度火を止め、きなこ味噌を煮汁で溶きのばす。
　4に顆粒和風だし、きなこ味噌、牛乳を加え、弱火で煮る。汁が温まったら小松菜を
入れてさっと火を通し、最後にごま油をたらす
(9)器によそい、白髪ねぎを飾る
※長ネギの根は鉢に植えると芽が出てきて、再利用できます(再生栽培)。