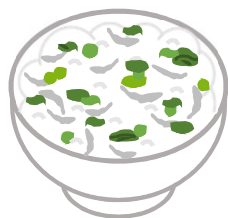


ざいりょう

材料

- ・だいこんの葉っぱ^は…200g^{ぐらむ}
- ・ちりめんじゃこ^お…大さじ2
- ・けずりぶし…すきなだけ
- ・さとう^こ…小さじ2
- ・しょうゆ^お…大さじ2
- ・ごまあぶら^お…大さじ1

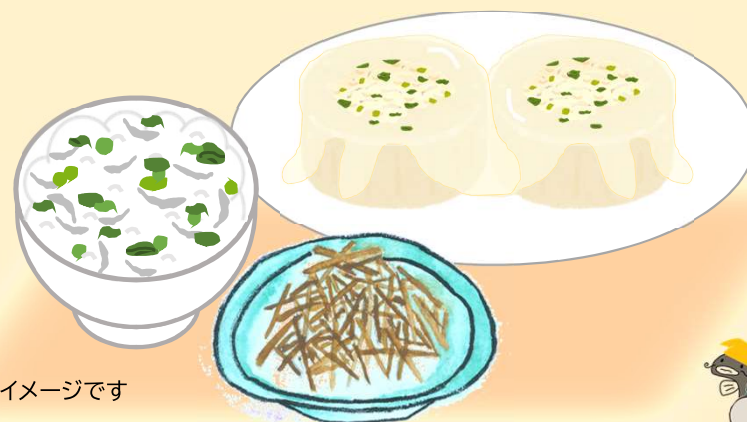


- ①だいこんの葉っぱ^はは、水^{みず}でよくあらう。
- ②なべにたっぷりのおゆをわかし、だいこんの葉っぱ^はを
さつとゆでる。
- ③水^{みず}にさらし、しっかりとしぼる。
- ④水気^{みずけ}を切っただいこんの葉っぱ^はを0.5cm^{せんち}のはばに切る。
- ⑤フライパンにごまあぶらをねっし、④のだいこんの葉っぱ^はを
入^いれていためる。
- ⑥ちりめんじゃこを入^いれてさらにいためる。
- ⑦さとう、しょうゆを入^いれたら、パラパラになるまでいためる。
- ⑧しあげにけずりぶしを入^いれてまぜあ^あわせる。



令和8年2月1日(日)開催
 ～摂南大学包括連携協定事業～
 環境教育絵本「ぜ～んぶ たべちゃうよ」完成記念
 読み聞かせ会&エコクッキング
 発行 八幡市 環境政策課 (TEL 075-983-2795)
 協力 摂南大学 農学部 食品栄養学科

エコクッキング レシピ

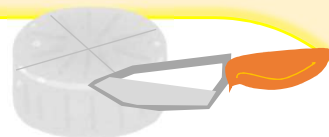


※イメージです

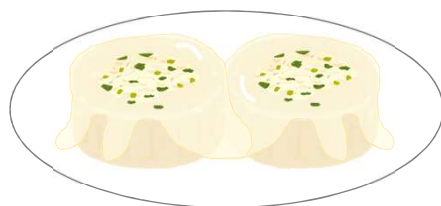


八幡市エコ活隊長
やわたまきちゃん

- ①お米を水であらうときの、
2回～3回目の白くにゴったあらい水(ときじる)を
ボールにとっておく。
- ②皮をむいただいこんは、1.5cmぐらいのあつさに切る。
- ③②のだいこんに十文字に切りこみをいれる。
- ④③のだいこんをなべに入れ、だいこんがつかうぐらいまで
①の米のとぎじるを入れる。
- ⑤なべを火にかけ20分ぐらいにたら、ざるにあげる。



- ざいりょう
材料 (6人分)
- ・だいこん・・・6切れ
 - ・スライスチーズ・・・6まい
 - ・バター・・・20g
 - ・しょうゆ・・・大さじ2
 - ・みりん・・・大さじ2
- ①フライパンにバターを入れねし、下しよりしただいこんを
ならべ、中火でりょうめん(ちゅうび)にやき色がつくまでやく。
- ②①のだいこんに、みりん・しょうゆを入れ、あじをなじませる。
- ③②のだいこんに、スライスチーズを1まいずつのせてふたをし、
チーズがとけるまでやく。
- ④チーズがとけたらかんせい。



- ざいりょう
材料
- ・だいこんの皮・・・1本分(やく200g)
 - ・さとう・・・小さじ2
 - ・しょうゆ・・・小さじ2
 - ・みりん・・・大さじ1
 - ・だしのもと・・・小さじ1
 - ・あぶら・・・大さじ1
 - ・白ごま・・・大さじ2



- ①だいこんは、たわしでよくあらう。
- ②きれいにあらっただいこんの皮をピーラーでむく。
- ③皮を4cmぐらいの長さ(なが)に切りそろえる。
- ④フライパンにあぶらをねし、③のだいこんの皮を
しんなりするまでいためる。
- ⑤さとう、しょうゆ、みりん、だしのもとを入れて
しる気がなくなるまでいためる。
- ⑥しあげに白ごまをふりかけて、かるくまぜたらかんせい。

だいこんさんを
ぜ～んぶたべちゃいましょう♪

