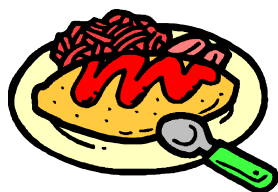


『日々のごはんでエコしよう』

長井拓志先生おすすめ！簡単エコ料理レシピ！

茹でたスパゲティーを使って 『スパインオムレツ』



材料（2人前）

- ・茹でたスパゲティー 100g
- ・卵 3個
- ・生クリーム 50cc
- ・塩、胡椒 少々
- ・サラダ油 少々
- ・バター又はマーガリン 20g
- ・ミートソース又はトマトソース 適量
- ・粉チーズ お好みで

作り方

① 卵と生クリームを良くとき合わせる。

② 茹でたスパゲティーを3～4cmに切りに加え、塩・胡椒で味を整え、混ぜ合わせる。

③ フライパンを火にかけサラダ油、バター又はマーガリンを入れ、を全部流し入れ焦がさないように両面を焼く。（中火以下。ホットケーキの要領で）

④ 焼きあがったら等分に切り分けミートソース又はトマトソースをかけお好みで粉チーズをかけて出来上がり！

焼き魚を使って 『炊き込みご飯』



材料（4合分）

- ・焼いた魚 切り身2枚位
- （塩焼き。魚の種類は何でも可）
- ・米 4合
- ・だし昆布 10cm
- ・出し汁又は水 720cc
- ・塩 一掴み
- ・薄口醤油 大さじ1
- ・生姜 20g
- ・大葉、白いりごま お好みで

作り方

① といだ米にだし汁又は水を入れ、薄口醤油、塩を入れる。

② 米の上にだし昆布を置き、だし昆布の上に魚を乗せ炊飯する。

③ 炊き上がったらだし昆布を取り出す。

④ 魚は骨を取りながら身をほぐす。

⑤ ご飯と魚、生姜のみじん切りを混ぜ合わせて出来上がり！

⑥ 食べる時にお好みで大葉のみじん切りやごまをふる。（だし昆布は細かく刻んで、魚と一緒にご飯に混ぜても美味しいです！）

残りカレーを使って 『万能カレーソース』



作り方

- 材料
- ・カレー 200g
 - ・ソース 50cc

残ったカレーをミキサー、すり鉢等でペースト状にする。

を鍋に入れ弱火にかけソースを加え味を整えて出来上がり！

①

②



とんかつ、ハンバーグ、お好み焼き等におすすめ！

茶殻を使って 『茶殻ふりかけ』



作り方

- 材料
- ・茶殻 20g
 - ・シラス又はじゃこ 20g
 - ・いりごま 小さじ2
 - ・醤油 大さじ1
 - ・水 大さじ1
 - ・塩 少々

テフロンフライパンに茶殻、しらす又はじゃこ、醤油、水を入れて箸でまぜながら弱火で乾燥するまで水分をとばす。
(水分が無くなる前に味をみて、薄かったら塩で整える)

仕上げにいりごまを加えて出来上がり！

①

②



茹でた蕎麦・うどんを使って 『蕎麦がき汁・すいとん汁』



作り方

- 材料(2人前)
- ・茹でた蕎麦又はうどん 50g
 - ・薄力粉 10g
 - ・油揚げ 1/3枚
 - ・人参 20g
 - ・大根 20g
 - ・きのこ類 20g
 - ・芋類 40g

すり鉢又はフードプロセッサーで、茹でた蕎麦又はうどんに薄力粉を加え、よくすりつぶす(練る)。

①

出来た生地を団子状にして沸騰した湯から入れ、浮かび上がってくるまで茹でる。

②

茹で上がった後冷水にとる。

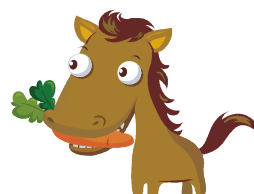
③

野菜、油揚げを好みの大きさに切り、醤油味、味噌味どちらか好みの味付けで汁を作る。

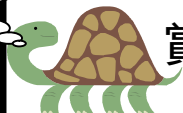

④

出来た汁に茹でた団子を加えて一煮立ちさせて出来上がり！！

⑤



《賞味期限&消費期限》の違い!?

	 賞味期限	 消費期限
どんな意味なの?	おいしく食べることができる期限。この期限を過ぎても、すぐ食べられないということではありません。	期限を過ぎたら食べない方がよい期限。
どう表示されているの?	3ヶ月を超えるものは年月で表示し、3ヶ月以内のものは年月日で表示。	年月日で表示。
どのような食品が対象なの?	あしが遅い(いたみにくい)食品。 例えば・・・、 スナック菓子、カップめん、缶詰等 えっ!牛乳も	あしが速い(いたみやすい食品)。 例えば・・・ 刺身、弁当、サンドイッチ、生めん等
開封したらどうすればよいの?	開封する前の期限を表しており、一度開封したら期限にかかわらず早めに食べましょう。	開封する前の期限を表しており、一度開封したら期限にかかわらず早めに食べましょう。

レストランで食べ切れなかったお料理を賢く持ち帰りましょう!

【ドギーバッグ】って?

レストラン等で食べ残した料理を、持ち帰るためののバッグです!
名前の由来は、食べ残しを持って帰るのは恥ずかしいので“犬の餌にする”という名目で持ち帰っていたことが始まりで、ドギーバッグと言われるようになったようです。
(もちろん、おうちに帰ってから“私たち”がおいしく頂きます)

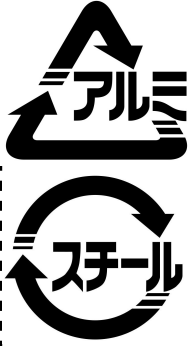
残した料理は、持ち帰りましょう!



※気温が5度以下の場所では、割れやすくなります。
※電子レンジではご使用になれません。

バッグに入れてコンパクトに持ち歩き。繰り返し洗って使えます!

リサイクルマークと分別の説明



アルミ缶製品の識別マーク。

ジュース缶、ビール缶などに多く使われます。

スチール缶製品の識別マーク。

ジュース缶などに多く使われます。

分別：カン 資源ごみとします。

小平市は両方まとめて出せます。

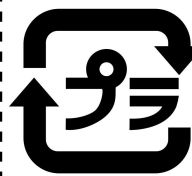


ペット樹脂製品の識別マーク。

PETボトルの分別回収とリサイクルを進めるための識別マークです

分別：ペットボトル資源ごみ

フタは外す。ラベルはそのままでも良い。



プラスチック製容器包装の表示。

但し、飲料用、醤油用ペットボトルは除かれます。

分別：硬くて洗ってある物はプラスチック資源ごみとなる。

汚れているものは燃えないごみとなる。

レジ袋・菓子袋等やわらかいものはもえるごみとなる。



紙パック製容器包装の表示。

特に義務化はされていませんが、自主的に関係業界団体が採用しているものです。

分別：スーパー小売店等で拠点回収をする資源となる。（牛乳パックなど）