



米粉で簡単！
参鶏湯風スープ

[材 料] (2人分)

鶏もも肉 200g
えのき・しめじ マリネの残りを適量
ニンニク 1片
白だし 適量

米粉 大さじ2
水 500cc
長ネギ 青い部分 適量
黒コショウ 少々

[作り方]

- ①えのき・しめじは石づきを切り、食べやすい大きさに切る。鶏モモ肉もひと口大に切る、長ネギは青い部分を小口に切る。ニンニクはみじん切り。
- ②鍋に、水・米粉・ニンニク・白だしを入れ強火にかけ、米粉がダマにならないように混ぜながら1分程度加熱。
- ③沸騰したら鶏肉・きのこを入れて中火で4分ほど煮る
- ④鶏肉に火が通ったら器に盛りつけ、長ネギをのせ、黒コショウをかける

節電・省エネワンポイント

- ・米粉でとろみも簡単！時短で節電・省エネになります。
- ・好みでショウガをプラスするとあたたまり効果あり。

The illustration features a red banner at the top with the Japanese text "ロバート馬場さんと一緒に学ぶ" (Learn with Robert Matsumoto). Below the banner, the text "親子 de 節電省エネ" (Parent-child de Electricity and Energy Conservation) is displayed in red and purple circles. The main title "お料理教室" (Cooking Class) is written in large, stylized red letters. To the right, there is a portrait of a smiling man with glasses and a cartoon character with pink hair and a red apron holding a large letter 'e'. A small cat is peeking out from behind a stack of plates. The background is a warm yellow-orange color with autumn leaves and decorative patterns.

主催

北海道経済産業局

・寿都町



水漬けパスタで時短！ 和風ガパオパスタ

【材 料】(2人分)

ホタテ貝柱	2~3個	しらす	適量	オリーブオイル	大さじ1
パスタ	200g	ニンニク	1片	白だし	適量
バジル	適量	しょうが	適量	レモン	輪切り2枚

【作り方】

- ①パスタは調理の1~2時間前に水に漬けておく。暖かい時は冷蔵庫へ。
- ②ホタテの貝柱をお好みのサイズに切る。ニンニクとしょうがはみじん切りに。
- ③フライパンにパスタが浸る程度の水を入れ、パスタを1~2分。茹でる、ゆであがったらフライパンの水を切る。
- ④オリーブオイル、にんにく、しょうがをいれ、パスタと混ぜ合わせながら炒める。
- ⑤白だし、黒コショウで味を調整、ホタテ、バジル数枚を入れさっと火を通す。
- ⑥器に盛り、飾り用のバジルを2枚のせ、レモンの輪切りを添えて完成

節電・省エネワンポイント

- ・パスタは調理の1~2時間前に水に漬けておくことでゆで時間を短縮！
- ・フライパン一つで出来るので洗い物も少なく、水道代も節約できます。

電子レンジで簡単！ キノコのマリネ

【材 料】(2人分)

鶏もも肉	200g	オリーブオイル	大さじ2
えのき・しめじ	合わせ160g	イクラ	適量
ポン酢	大さじ1		

【作り方】

- ①えのき・しめじは石づきを切り、食べやすい大きさに切る。鶏モモ肉もひと口大に切る。
- ②耐熱ボウルにきのこと鶏肉を入れ、ラップして600wで2分加熱し、一度、混ぜてからもう一度2分加熱する。
- ③ポン酢とオリーブオイルを混ぜ合わせ、きのこと混ぜ合わせる。
- ④粗熱を取ってから冷蔵庫へ。
- ⑤器に盛りつけ食べる前にイクラを適量のせる。

節電・省エネワンポイント

- ・電子レンジで調理することで、IH調理器で調理するより節電になります。

