

私たちにもできるSDGs

からだに！ 家計に！ 地球に！ やさしい

エコ・クッキング レシピ

&
まめ知識

ほんの少しSDGsを意識して
お料理を作ってみませんか？

時短

3 すべての人に
健康と福祉を



食品ロス
が減る

7 エネルギーをみんなに
そしてクリーンに



家計に
やさしい

栄養が
摂れる

12 つくる責任
つかう責任



地産
地消

13 気候変動に
具体的な対策を



ゴミが
減る

15 陸の豊かさも
守ろう



省エネ

14 海の豊かさを
守ろう



環境に
やさしい

エコ・クッキングとは？

環境のことを考えて 買い物 調理 食事 片づけ をすること



産地



収穫



運ぶ



お店



買い物



調理



食事



片付け

※エコ・クッキングは東京ガス(株)の登録商標です。

エコ・クッキング

エコ・クッキングの
POINT!

- エネルギーを大切にし、上手に使う
- 水を汚さず、大切に使う
- 食べ物を大切にし、ごみを減らす
- 楽しく作って美味しく食べる



いつもの生活にほんのちょっと SDGs・豆知識

効率のよいエネルギーの使い方

取組内容	年間節約量	CO ₂ 削減量(年) 炭素換算kg	光熱費の節約(円)
冷蔵庫の開閉を1日10回少なくする	16.4 kw/h	2.0 kg	370円
コンロは鍋底からはみださない火加減で使う	3.67 kw/h	2.4 kg	390円
コンロでお湯を沸かす時、湯沸かし器からお湯を取る	12.3 kw/h	7.8 kg	1,280円
食器を洗う時の設定温度を40℃から30℃に下げる	30.78 kw/h	19.8 kg	3,230円
食器洗いで水の流しっぱなしを1日3分短くする	13.14 kw/h	2.1 kg	4,280円
電子レンジでの解凍を自然解凍にする	19.2 kw/h	2.3 kg	440円
換気扇を回す時間を1日1時間短くする	5.5 kw/h	0.7 kg	130円

資料:東京ガス、東京都「エネルギーダイエットノート」

捨てる前に工夫してみよう！



煎茶の茶がら

魚調理のあとの生臭い手のひらに茶がらを両手ですりこむようにしてから水で洗い流すと消えます。



ビール

使い古しの布にビールを染み込ませてガス台や窓ガラスを拭くときれいになります。



こげたトースト

冷蔵庫に入れておくと、臭いをとってくれます。



麺類のゆで汁

草にかけると枯れます。(やけどに注意)

家にあるもので心地よい睡眠を

睡眠薬に匹敵する4つの香りとは (睡眠専門医 坪田 聡さん)



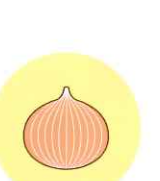
ラベンダー



ヒノキやスギ



コーヒー

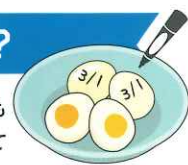


玉ねぎ

玉ねぎには酸化アリルという物質があり、気持ちを落ち着かせて眠りを誘効果があるそう。強すぎる香りは逆効果なので、刻む場合は香りがするかなにかくらの少量がGOOD。

ゆで卵どうしてますか？

2~3日のうちに使うのであれば、まとめてゆでておいても良いですね。ゆで卵には日付を書いて、冷蔵保存しておきましょう。サラダ・おでん・タルタルソースなどに使い切ってしまうでしょう。



リンゴの皮&芯を使って ちょっとおしゃれにアップルティー♪

- ① りんごの皮と芯と水を小鍋に入れて皮の赤い色が抜けるまで煮る
- ② そこに紅茶のティーパックを入れて好みの濃さにする
- ③ 茶こしでカップに注いで完成！シナモンやミルクをお好みで♡

※ノーワックスのリンゴが良いです。

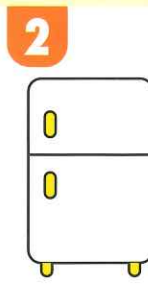


捨てないレシピの基本！ 栄養満点ベジブロススープ

約1L分



人参・大根・玉ねぎなどの皮、
トマト・ウモロコシのヘタや芯、
パセリ・セロリの軸などを
水1200ml、酒大さじ1・1/2を
鍋で20分ほど煮込んでザルで濾す。
香りづけに生姜をいれるのも良い。



冷蔵庫で3~4日。
冷凍しても便利。
カレーやスープや
煮物などに。

※ベジブロスにも向かない野菜があります。キャベツの芯・ブロッコリーの芯・きゅうりのヘタ・ゴーヤのわた・春菊など入っても問題はないですが、キャベツやブロッコリーなどのアブラナ科の野菜は、苦みなどが出てしまいます。ゴーヤは最初から苦いですね。自分に合った味を見つけてみましょう。

時 短

消エネ

レンチンバターチキンカレー

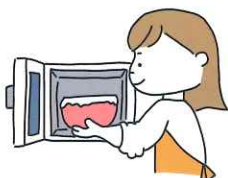
材料 (2人分)

- 鶏もも肉 300g
- 玉ねぎ 1/2個
- カレールー 3片
- 砂糖 大さじ2
- バター 大さじ2
- トマト缶 1缶
- ピザ用チーズ 40g
- お好みでコーン・パセリ適量



作り方

- ① 鶏もも肉は小さめの一口大にし、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 耐熱容器に①と④を入れてラップをする。
- ③ 600Wの電子レンジで4～5分加熱する。(機能により調節する)
- ④ 一度混ぜて、更に4～5分加熱する。
- ⑤ ④にピザ用チーズを入れて軽く混ぜ、ごはんにかける。
色どりにお好みでコーンとパセリをトッピングする。

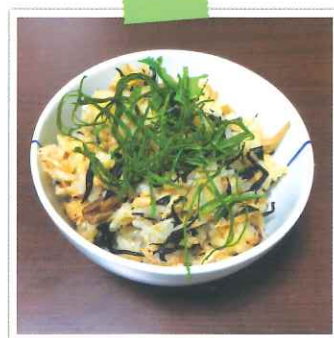


使い切る

なめたけとツナの炊き込みご飯

材料 (2合分)

- 米 2合
- 干しひじき 10g
- なめたけ(瓶詰) 60g
- ツナ缶(水煮) 1/2
- 大葉 適量



作り方

- ① 米をといで炊飯器に入れ、通常の水加減にする。
- ② ひじきは戻す。ツナ缶は水気を切っておく。
- ③ なめたけを汁ごとと②を炊飯器に入れる。
- ④ 通常通り炊き、器に盛ったら刻んだ大葉をのせる。



ポイント

瓶詰のなめたけ。

最後まで使いきれなかったり、うっかり使うのを忘れたり…
栄養をさらにプラスして使い切ってしましましょう☆
缶づめはローリングストックとしてもgood。

使い切る

残った豆腐のマーボー風そぼろ

材料 (2人分)

- 豆腐 一丁
- ひき肉 100g
- 玉ねぎ 1/2個
- サラダ油 大さじ2
- 砂糖 小さじ2
- しょうゆ 大さじ2



作り方

- ① フライパンにサラダ油を入れて熱し、みじん切りにした玉ねぎとひき肉を入れて、中火で炒める。
- ② 豆腐を細かく切って入れ、水気がなくなるまで炒める。
- ③ 砂糖・しょうゆを加え、全体に味がまわりカラッとなるまで炒める。

ポイント

豆腐はあらかじめ細かく切り、水切りをしておく。
木綿でも絹でもOK。ひき肉の肉は何でもOK。
薄味です。お好みで味は調節して下さい。

時 短

消エネ

使い切る

山いものわさびマヨネーズ和え

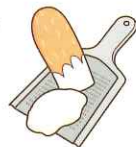
材料 (2人分)

- やきとり缶(たれあじ) 1缶
- 山いも 200g
- セロリ 1/2本
- マヨネーズ 大さじ1
- わさび 小さじ1/2
- 酢 小さじ1



作り方

- ① やきとり缶は汁気を切って刻む。山いもは皮をむいてポリ袋に入れ、すりこ木などで荒くたたく。セロリは筋を取り、薄く切る。
- ② ボウルに①を混ぜ合わせ、③を加えて器に盛る。



ポイント

山いもの皮もチップスなどにして丸ごと使ってみましょう。
片栗粉をまぶして揚げ焼きをしています。



使い切る

地産地消

ピーマン丸ごと煮

材料 (2人分)

- ピーマン 4個
- 水 200ml
- みりん 大さじ1
- ① ●ごま油 大さじ1
- 顆粒和風だし 大さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1
- いりごま、かつお節など



作り方

- ① ピーマンにつま楊枝で数か所穴をあける。
- ② 大き目の耐熱ボウルに①の煮汁の材料を入れよく混ぜる。
①を入れ、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで7分程度ピーマンが柔らかくなるまで加熱する。
- ③ 器に盛りつけ、いりごままたは かつお節をふりかける。

ポイント

めんつゆを使うとさらに簡単!
切らずに丸ごとで味わってみましょう。



捨てない

使い切る

地産地消

ほうれん草根っこのフリット

材料 (約2人分)

- ほうれん草 2束
- 小麦粉 50g
- 卵 1個
- 牛乳 60ml
- 塩 少々
- 揚げ油 適量



作り方

- ① ほうれん草の根っこの部分をよく洗い、3cm位に切る。
- ② ボウルに小麦粉・牛乳・卵・塩を入れ、泡立てるようによく混ぜて衣を作る。
- ③ 作った衣に①を入れ、180度の油できつね色になるまで揚げる。

ポイント

ベーキングパウダーを使っていないので
衣は空気を入れるように混ぜます。
おひたしとフリット2品出来ました!



捨てない

使い切る

キャベツの芯入り豆乳スープ

材料 (2~3人分)

- キャベツの芯 1個分
- 小玉ねぎ 1/2個
- ベーコン 4枚
- マカロニ(早ゆでタイプ) ... 20~30g
- しお・黒こしょう 少々
- 豆乳 1カップ
- 水 1.5カップ
- オリーブ油 小さじ2
- コーン 少々



作り方

- ① キャベツの芯を薄めにそぎ切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、①を入れて中火で1分炒める。
- ③ 水を加え、煮立ったらマカロニを入れて3分ゆでる。
- ④ ③に豆乳を加え、煮立ったら塩、黒こしょうで味を整える。
- ⑤ 器に盛りつけ、色どりにコーンをのせる。

ポイント

「キャベツの芯」は巻いている部分よりカルシウム、
カリウム、リン、マグネシウムが約2倍多く含まれて
いるそうです。(カゴメホームページより)
きんぴらや細かくしてお好み焼きにも使ってみましょう。

時短

消エネ

地産地消

簡単旨辛なす

材料 (2人分)

- なす 2本
- ごま油 小さじ1
- にんにく(すりおろす) 小さじ1
- ① ●コチュジャン 小さじ2
- しょうゆ 小さじ2
- にら(5ミリ幅に切る) 適量
- 白ごま 適量



作り方

- ① なすを半分に切って斜め薄切りにする。
- ② 耐熱容器に①と①を入れて混ぜる。
- ③ ②にラップをかけて600wの電子レンジで1分半加熱し、白ごまをかける。

ポイント

コチュジャンを味噌に、にらを青ネギに
すると和風でさっぱりいただけます。
ぜひ、地元野菜の下田なすでも
作ってみましょう!



使い切る

地産地消

椎茸の軸入り佃煮

材料 (2人分)

- 乾燥椎茸軸ごと 20g
- 生姜 1片~適量
- しょうゆ 大さじ2
- 酒 大さじ2
- みりん 大さじ2
- ① ●砂糖 大さじ1~1と1/2
- 戻し汁 200cc
- だし汁 200cc



作り方

- ① 椎茸はたっぷりの水で戻す。生姜は千切りにする。
- ② 鍋に①を合わせて椎茸と生姜を入れる。ふたをして中火で10分、ふたを外して汁気なくなるまで煮詰める。

ポイント

保存は冷蔵庫で。1週間以内に食べきりましょう。

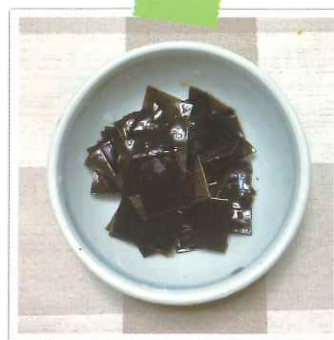
捨てない

使い切る

だしをとった昆布の甘辛煮

材料 (4~5人分)

- 昆布 150g
- 砂糖 大さじ3
- しょうゆ 大さじ3
- ① ●酒 大さじ1/2
- みりん 大さじ2 1/2
- 酢 小さじ1



作り方

- ① だしをとった後の昆布を2cm角に切る。
- ② ①を鍋に入れ、次に昆布を入れて汁気が半分くらいになるまで煮込む。



ポイント

ちりめんじゃこ・山椒・たけのこ・大豆・干しいたけなど
お好みで入れてもOK

使い切る

かぼちゃ煮のリメイクみたらし団子

材料 (2人分)

- 残ったかぼちゃの煮物 160g
- 片栗粉 80g
- しょうゆ 大さじ3
- みりん 大さじ6
- ① ●水 大さじ5
- 片栗粉 大さじ1



作り方

- ① ポリ袋に皮をむいたかぼちゃの煮物と片栗粉を入れもむ。
- ② 耳たぶ位の硬さになったらポリ袋から出し、12等分して丸める。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、②を入れて5分ほどゆでる。
- ④ 団子が浮いてきたら、さらに5分ほどゆでて水気をきる。
- ⑤ 鍋に①を入れて中火で3分ほど煮詰めてあんを作り、だんごにかける。

ポイント

みたらしあん以外に、きなを粉やゆで小豆のをせたり、
チーズ焼きも美味しいです。

捨てない

いりぬかクッキー

材料 (天板1枚分)

- いりぬか 75g
- 薄力粉 75g
- 卵 (大) 1個
- マーガリン 30g
- 三温糖 (上白糖でもよい) 20g
- メープルシロップ (砂糖でもよい) 20g



作り方

- ① 耐熱ボウルにマーガリンを入れ、500wのレンジ約30秒で溶かし、その中に砂糖・メープルシロップ・卵を入れてかき混ぜる。混ぜればOK。
- ② ①にいりぬかと薄力粉を入れて混ぜる。まとまればOK。(まとまらなければ少し牛乳を入れ、ゆるめなら冷蔵庫で30分くらい寝かす)
- ③ クッキングシートの上に生地を乗せ、麺棒で3mmくらいに伸ばす。切れ目を入れて、フォークで穴を開ける。
- ④ 180度に予熱しておいたオーブンで20分焼く。

ポイント

生ぬかの場合は、フライパンで炒めていりぬかにする。
焦がさないようにじっくり炒めていい香りがしたら冷ましておく。
ぬかは栄養の宝庫!!
整腸作用、肌荒れ解消・血液サラサラ効果、血糖値低下など!!

クイズに挑戦して食品ロスを考えよう

Q1 世界には食べるものに困る人がいる一方で、まだ食べられる食品が捨てられてしまう食品ロス問題があります。日本で1年間に発生している食品ロスは？(2020年度)

- ①約800万トン ②約520万トン ③約230万トン

Q2 食料品店などで食品棚の手前から商品をとる食品ロス削減の行動はどれ？

- ①先出し ②直前どり ③てまえどり

Q3 食品ロスの主な原因は？

- ①食べ残し ②他人におすそ分け ③食材を痛ませて捨てた

Q4 一般的なアイスクリームの賞味期限はどれ？

- ①6か月 ②3年 ③なし

※答えは下にあります。

SDGs とは？

SDGs (Sustainable Development Goals: 持続可能な開発目標) は、「誰一人取り残さない (leave no one behind)」持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標です。2015年の国連サミットにおいて全ての加盟国が合意した「持続可能な開発のための2030アジェンダ」の中で掲げられました。2030年を達成年限とし、17のゴールと169のターゲットから構成されています。



健康推進員とは

健康推進員は、『私達の健康は私達の手で』をスローガンに各地域で健康づくりや食育に関する活動をしているボランティアです。

主な活動内容は、健康料理教室やまちづくりセンター等での祭りにて啓発活動、

小中学校での食育教室など、地域活動をメインに事業を展開しています。

また5つの部活動(料理部、広報部、媒体部、健康づくり部、研修部)にもそれぞれ所属して仲間づくりもしながら楽しく活動しています。

健康推進員募集中です!!

健康推進員の活動に興味のある方は、お近くの健康推進員

もしくは湖南省健康推進員協議会事務局(湖南省健康政策課 0748-72-4008)におたずねください。



湖南省食育キャラクター 湖南すちゃん

