

/いっしょに学ぼう！\



富山県

とやま  
エコ・  
クッキング  
Handbook

# 「エコ・クッキング」って？

最近、いろいろなところで、「環境にやさしいライフスタイルをしましょう」と、いられています。

しかしながら、環境にやさしい(=エコ)生活ってどんな生活のことか悩みますよね。

そこで、身近なところから楽しく環境問題を考えるきっかけとして、「エコ・クッキング」に取り組んでみませんか。

私たちが毎日必ず関わる「食」。

食べ物が作られ、それが私たちの口に入るまでには、私たちの気付かないところで様々な形でエネルギーが使われ、ゴミが発生しています。ですが、「エコ・クッキング」を学ぶと、毎日の「食」を通じて、楽しみながら省エネやゴミの減量に取り組むことができます。

私たち一人ひとりが、これからの未来のために、「エコ・クッキング」をきっかけとして生活スタイルを見直し、限りある地球の資源を大切に使い、自然環境を守っていきましょう。

## 食べ物が口に入るまで



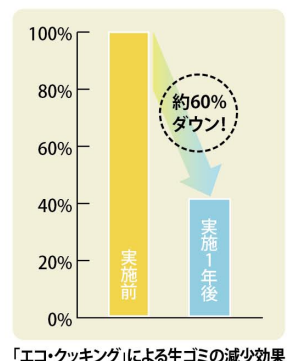
「エコ・クッキング」は、この部分で「エコ」な工夫をすることなんです。

買い物も	料理でも	食事のとき	片付けも
<p>車や電車に乗って買い物に行ったり、包装容器やレジ袋を作ったりするのにもエネルギーを使う。</p>	<p>料理をするためにエネルギーや水を使う。</p>	<p>残してしまうと調理に使ったエネルギーが無駄になる。また、ゴミ処理にもエネルギーを使う。</p>	<p>洗いをするときエネルギーや水を使う。</p>
<h3>買い物にエコな工夫を</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>旬の食材を買う</li> <li>地域生産地域消費の実行</li> <li>必要なぶんだけ買ってゴミを出さない</li> <li>マイバッグ持参、簡易包装を選ぶ</li> </ul>	<h3>料理にエコな工夫を</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>正しい火加減や同時調理で省エネ&amp;時短</li> <li>食材を無駄なく使う料理</li> <li>野菜をまるごと皮ごと使い切る</li> </ul>	<h3>片付けにエコな工夫を</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>洗い方の工夫で水を節約</li> <li>水をなるべく汚さない洗い方</li> <li>環境に配慮したゴミ処理</li> <li>チラシのゴミ入れを使う</li> </ul>	

# 「エコ・クッキング」台所からはじめる「エコ」な生活スタイル

穀物、野菜、肉、魚…。ふだん私たちが口にしている食べ物は全て自然からの大切な恵み。「エコ・クッキング」は、こうした恵みへの感謝の気持ちとともに、食べ物やエネルギーを大切に、水を汚さない、ゴミを減らす…など環境のことをきちんと考えながら買い物、料理、片付けをする「エコ」なライフスタイルのこと。

みなさんも一緒に楽しみながら、この地球にやさしい生活スタイルを広げていきませんか。今回は、いつも両親のお手伝いでご飯の準備もこなすエコダちゃんと一緒に「エコ・クッキング」を学んでいきましょう！



料理はけっこう自信あるんだけど…「エコ」って言われると、う～ん、よくわかってないかも?! いいことってわかっていてもイマイチ何していいかわかんない…何か大変そうだしな～

エコダちゃん

富山県生まれ富山県育ちの女子高校生。共働きの忙しいお母さんのかわりに、今日はご飯作りをします。

路地 富子さん  
お隣に住む「エコ・クッキング」大好きなおばあちゃん。エコダちゃんのママと大の仲良し。今日はエコダちゃんに「エコ・クッキング」をご指南します。



ほくだって、たまには姉ちゃんとキッチンにも立ってるんだよ～男だって家事できなきゃね!

エコダちゃんの弟  
お姉ちゃんの言うことを素直に聞く中学生。

「エコ・クッキング」はとても簡単  
①お買い物 ②お料理 ③お片付け  
それぞれの心得を3つ教えるわね  
肩の力を抜いて、リラックスして取り組みましょう

## もくじ Index

- 01 「エコ・クッキング」って？
- 03 お買い物編
- 05 お料理編
- 07 お片付け編
- 09 「エコ・ショッピング&エコ・クッキング」コンテスト
- 11 お家で早速! 「エコ・クッキング」チェックシート
- 12 「エコ・クッキング」おすすめレシピのご紹介
  - 12 リンゴたっぷりドライカレー
  - 13 〈春〉春キャベツの焼き餃子
  - 13 〈夏〉中華風夏野菜のさっぱり香り漬
  - 14 〈秋〉サンマのマリネ
  - 14 〈冬〉キムチのあったか鍋

※「エコ・クッキング」は東京ガス株式会社の登録商標です。

# 買い物に行くときに…

## 基本編

これだけはおさえておくべし!  
～お買い物 三つの心得～

今日は週に1度の  
特売日だから  
がっつり買いためするわ～!  
え、ちょっと待って?



### ✓ 出かける前に、まずは冷蔵庫チェック!

特売でつい買ったけれど、お家に帰ってから残っていることに気付いたり、結局使わなかったり…よくあるんじゃないかしら?安く買って使わずゴミにしまったら、もったいないわよね。

必要なものを必要なぶんだけ買うこと。

これだけで、ゴミの量が45%も減るのよ。どれだけお財布に優しいのかもわかるわよね。

靴を履く前に、まずは冷蔵庫の中に何が残っているか確認して。

ゴミが45%減って  
すごいでしょ?  
出て行くお金も減るん  
だから一石二鳥よ～



### ✓ マイバッグ、持った?

富山県ではおなじみになったマイバッグ。

レジ袋を使わなくてすむマイバッグは簡易包装につながるわ。とても素敵なことよね。さらに商品の包装にも注目。

すぐに使ってしまう食材を何重にも包んであるのってどうかしら。必要ないし、ちょっと面倒よね。

今やほとんどの人が知ってる「Reduce(減らす)」「Reuse(再使用する)」「Recycle(再資源化する)」の3R。

プラス1Rで「Refuse(必要ありません)」の姿勢でいきましょう。

### ✓ 旬の食材で地産地消

今ではいろんな食材が1年中買えるようになったけれど、やっぱりおいしいのは旬のもの。

また、食材を遠いところから運んでくるには運搬エネルギーや時間もかかるの。

必要なもので県産の旬の食材があったら…間違いなくそれを選びたいわね。



献立決めて買い物に行ったら  
すごく安くついちゃった!  
お母さん喜ぶかも!

Good Job!

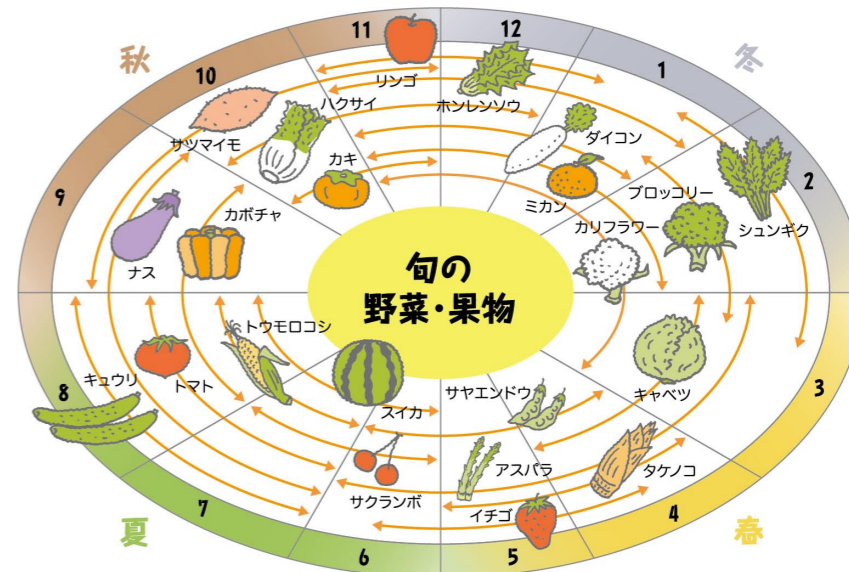
これを続けたら  
お小遣いUPも  
狙えるかも…?!



## ステップアップ編

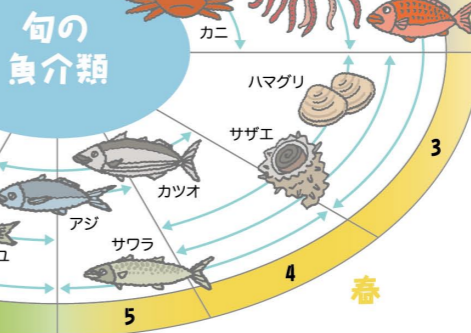
### 富山県 旬の野菜・果物

トマト	6月～7月
エダマメ	7月～8月
ナシ	8月～10月
リンゴ	9月～12月
サトイモ	10月～11月
カブ	10月～11月
ネギ	10月～11月



### おいしい旬の食材は、実は省エネルギーな食材

たとえば夏が旬のトマトを冬の温室で作ると、それだけで10倍の光熱費がかかります。旬の食材はおいしいだけでなく、収穫までに必要なエネルギーが格段に少ないのです。



### 富山県 旬の魚介類

ホタルイカ	3月～4月
シロエビ	3月～5月
ゲンゲ	9月～5月
ブリ	12月～1月

### 3R+1Rで「エコ」な暮らしを

「3R」とは3つのR「Reduce(リデュース:減らす)」「Reuse(リユース:再使用する)」「Recycle(リサイクル:再資源化する)」のこと。最近ではさらに「Refuse(リフュース:断る)」をプラスして4つのRともいわれています。

#### Reduce【リデュース】

##### 減らす

ゴミになりそうなものは買わない、使いきれぬ量を買わず、最後まで使いきる。



#### Reuse【リユース】

##### 再使用する

使わなくなったものは簡単に捨てず、繰り返し使ったり、人に譲ったり、他の使い道を考える。



#### Recycle【リサイクル】

##### 再資源化する

使えなくなったものは分別して、新しい資源として再利用し、リサイクル商品を買うように心がける。



#### Refuse【リフュース】

##### 断る

マイバッグを持参し、余計な包装や、不要な割り箸、スプーン・フォークなどは断る。



# 料理するときに...

## 基本編

これだけはおさえておくべし!  
～お料理 三つの心得～

さあ、腕の見せどころ!  
料理にはちょっと自信があるんだから～  
え、ここにもコツが?



### ✓ 食材を無駄にしない

家庭から出る生ゴミの半分以上が「調理くず」。  
これを減らすために、食材の切り方を見直しましょう。  
いつも捨ててしまう皮やその近くには栄養もたっぷり。きれいに洗っておいしくいただきますよ。  
ゴミが減るだけでなく、食材本来のおいしさに気付いてラッキーよ。

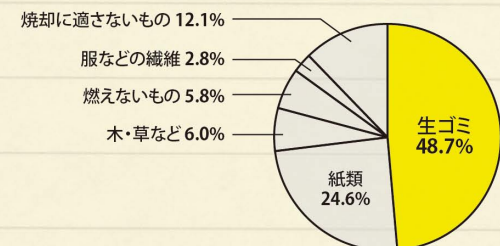
### ✓ 食べきれるぶんだけ作る

自分の好きなものって、ついつくさん作ってしまうわね。でも気を付けて。  
食べ残しはそのままゴミになってしまうわ。  
食べきれる量を考えて作って、食べきれる量を盛り付けること。

余ったものは  
朝ご飯やお弁当に  
タッパに入れて冷凍  
してもいいわねえ

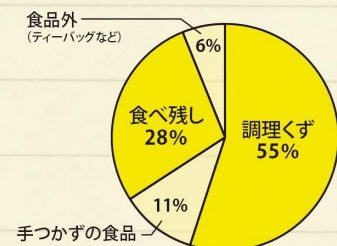


【家から出るゴミの内訳】



出典: 東京都23区清掃協議会「23区清掃とリサイクル2000」より作成

【家から出る生ゴミの内訳】



出典: 京都市環境局「平成14年度家庭ゴミ組成調査報告書」より作成

### ✓ エネルギーを無駄にしない

食材を2種類茹でるのに、お湯をふたつ用意するのは時間もエネルギーももったいないわ。  
どうせならひとつのお鍋でふたつとも茹でちゃいましょう。  
あと、お鍋にふたをすると熱効率が20%もアップするわ。一度心がけてやってみて。きっと光熱費が変わるわよ。

ひとつのお鍋で調理したら  
いつもより早くご飯が出来たよ!  
手間も省けて  
なんだかラクした気分!

Good Job!



## ステップアップ編

### 食材を無駄にしない野菜の切り方を

#### ナス

ヘタの先を包丁で切り、残ったところを手で取る。

#### ピーマン

縦に半分に切る。ヘタの部分だけ外側から内側にもぎ取る。

#### ショウガ

水道を流したままではなく、ため水の中でよく洗う。きれいな水でさっと洗う。皮ごと使う。

#### ニンジン

皮をむかず、葉の付け根はなるべく薄く切る。ヘタだけ捨てる。

#### ジャガイモ

包丁で芽を取る。包丁で青い部分を取る。

#### トマト

包丁でヘタの部分のみを切り取る。

#### ホウレンソウ

葉は切らずに根の部分だけ取る。

#### キャベツ

芯を切り取り、捨てずに薄切りやみじん切りにして使う。

#### タマネギ

上部を少し切り、皮をむく。残った茶色い皮のみ包丁で切り取る。

### 省エネ・時間も短く

#### 給湯器のお湯をわかす

冷たい水道水をそのまま使うより、給湯器からのお湯をわかすほうが効率的!

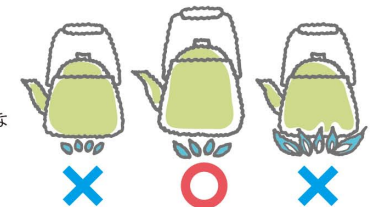
#### 水滴を拭く

やかんや鍋の水滴を拭いてからコンロにかけると約2%効率アップ!



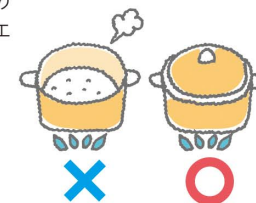
#### 火がはみ出さない火加減で

火が強すぎても弱すぎても余分なエネルギーを使ってしまう。鍋底にあった火加減で!



#### 鍋にはふたをすること

食材を茹でたり、お湯をわかしたりするときにふたをすれば、時間もエネルギーも節約!



#### 同時調理で省エネ&時短

ひとつの鍋で同時調理。たとえばパスタを茹でるときに具材も一緒に茹でちゃおう!  
グリルで同時調理。肉や魚を焼くときに、余ったスペースで付け合せの野菜も火を通そう!



# 片付けするとき...

## 基本編

これだけはおさえておくべし!  
～お片付け 三つの心得～

お腹いっぱい!  
このままゴロゴロしたいけど、  
片付けまでが料理の基本!



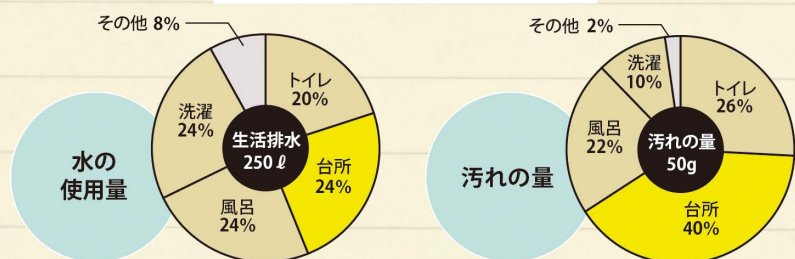
### ✓ 片付けの“水”を知る

台所から出る排水は家庭全体の排水の20%、汚れ度合いから見るとなんと40%。

富山県はきれいな水が自慢の県。その水からとれるお米と海の幸は私たちの大切な宝物ね。

だからこそ、排水を汚さない工夫が必要。水をできるだけ汚さない食器の洗い方やゴミの捨て方を実践しましょう。

【1人が1日に出す生活排水の内訳】



出典:東京都環境局「とりもどそうわたしたちの川を海を」より作成

### ✓ 洗うときのひと工夫

食べ残したみそ汁や調理で使った油、お皿に残ったソースやマヨネーズ...

そのまま流してない?これは大変なことよ。

スクレーパーで大きな汚れを捨てるか、小さく切った古布で拭き取ってから洗いましょう。



### ✓ ゴミを捨てるときのひと工夫

排水口や三角コーナーに生ゴミを入れればなしにしていけないかしら?

このままではゴミが水を含んで焼却エネルギーがたくさん必要になるわ。

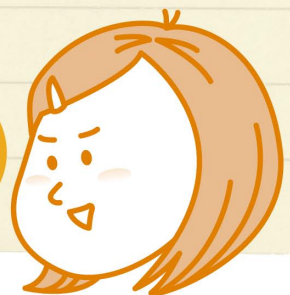
こんなときはチラシのゴミ入れ。これに生ゴミを入れて少しでも余分な水分を抜いて捨てましょう。

チラシを有効活用して!  
けっこう頑丈なのよ~  
なんと言っても  
タダだしね!



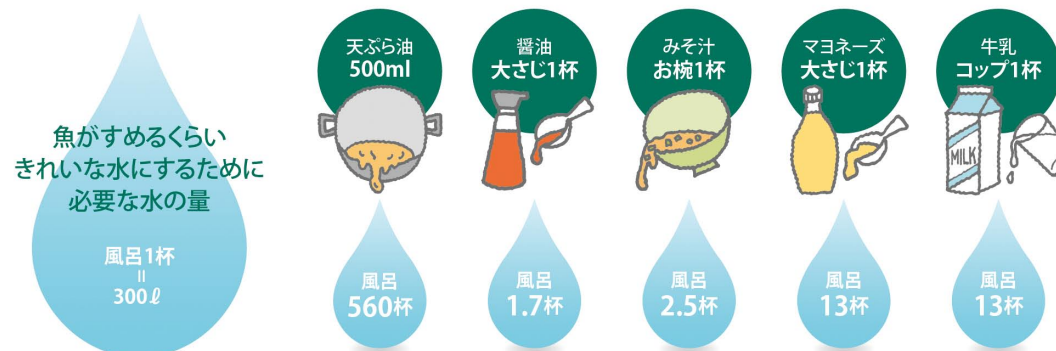
ぼくが  
片付けたんだけどな...

生ゴミ入れのおかげで三角コーナー  
洗わなくてすんじゃった!  
Good Job! 洗い物も簡単に  
汚れが落ちたよ!



## ステップアップ編

### きれいな水にするために必要な水の量は

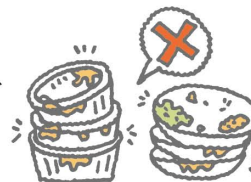


出典:東京都環境局「とりもどそうわたしたちの川を海を」より作成

### ✓ 洗い物に決めごとを

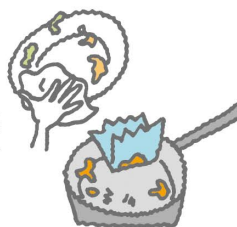
#### 油汚れの食器は重ねない

重ねると全体がべたべたになってしまい、  
洗う手間も洗剤の量も増えてしまいます。



#### 汚れは洗う前に拭き取る

拭き取りには古布や捨ててしまう野菜  
くず、いらぬ紙を使って、水と洗剤の量を  
減らしましょう。



#### 米のとぎ汁や茹で汁は 洗い物に使う

米のとぎ汁や麺類、野菜の茹で汁は食器  
や鍋の下洗いに使いましょう。  
米釜満点のとぎ汁は庭の水やりにも使えます。



#### 洗いおけを上手に使う

使い終わった食器はすぐに水に浸しておく  
と汚れが落ちやすくなります。  
洗いおけを有効に使いましょう。

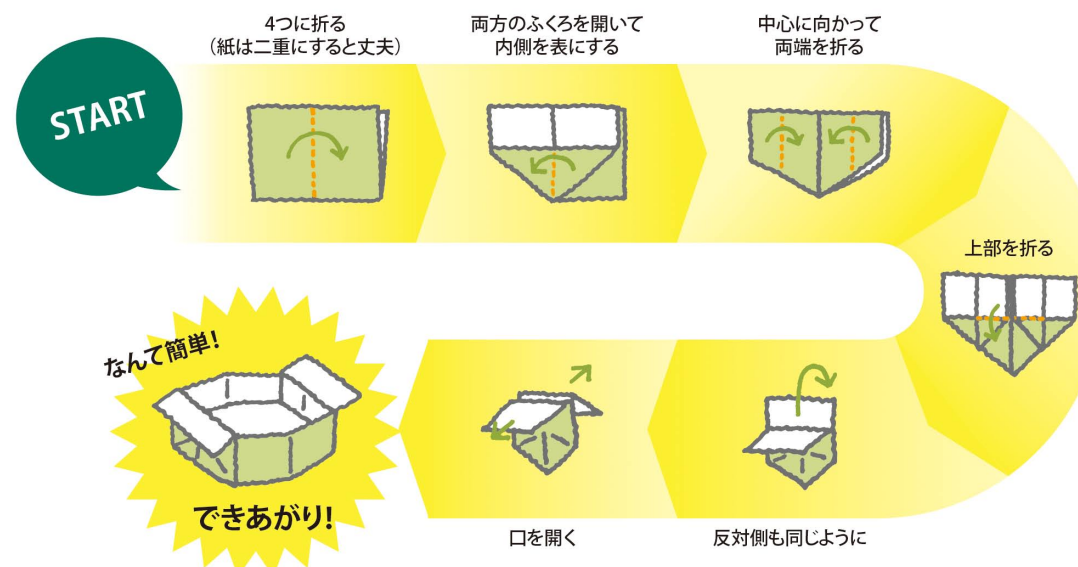


### ✓ 生ゴミは上手に捨てる

生ゴミを排水口のゴミ受けや三角コーナーにためておくと、水を含み量が増えてしまいます。

生ゴミは乾かしてから捨てましょう。焼却エネルギーも減らせます。

チラシのゴミ入れを作って上手に活用しましょう。



なんて簡単!

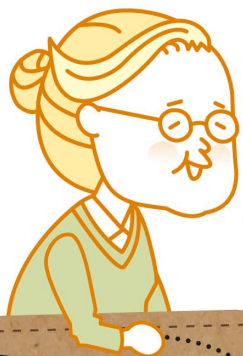
できあがり!

口を開く

反対側も同じように

上部を折る

# 「エコ・ショッピング&エコ・クッキング」コンテスト



みんなよりも一足先に、「エコ」な富山県民が集まったわよ  
日頃の「エコ」なお買い物と「エコ」なお料理の取り組みで、  
地球に優しくみんなに美味しいご飯づくりに挑戦!  
どんなお料理ができるのか楽しみだわ〜うふふ♥

テーマ

## 県産食材を使った 冬の晩ご飯

START

国内産、北陸産の食材を  
積極的に探してるね



まずは買い物から



すごい!  
これだけで四人前作れるの?  
あ、スクレーパー使ってる!



生ゴミ入れを使ってるわね 感心感心〜



さすが熟練お母さん達!  
手際によさ抜群!

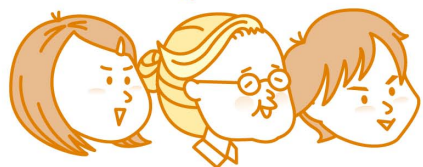


審査員の人にちゃんと説明してるね

コンテストの栄えある  
最優秀賞グループは…

「ひみ・おばんざい・くらぶ」の  
皆さんです!

おめでとうございます!!



食材が余らないよう  
献立を考えました

食べる人が飽きないよう、  
違う調理法で作りました



## 「ひみ・おばんざい・くらぶ」のメニュー とやまの冬は山海(海・山・里)で 「あったか」おもてなし

② 余り野菜のきんぴら

① プリ大根

③ 野菜たっぷり和風ポークソテー

④ 豚汁



購入した食材 (4人分)

長ネギ	1本
ピーマン	2個
サツマイモ	1本
天然プリ切り身	4人前
ニンジン	1本
タマネギ	1個
ダイコン	1本
シイタケ	1パック
豚ロース	4人前
ショウガ	1片
油揚げ	1袋
羅臼コンブ	1袋
小麦粉	1袋

※小麦粉とコンブ以外は全て使いきり

### 今回の「エコ」な工夫

EcoPoint



- ・ 地元の旬の食材を利用する
- ・ 野菜の下茹でをしたお湯で、プリの湯通しも行う
- ・ ひとつの鍋でコンブだしを作り①②④に使う
- ・ だしをとったコンブと、皮や余った野菜できんぴらを作り、食材を使いきる
- ・ プリ大根は圧力鍋を使って、省エネ・時間短縮をする

# お家で早速!「エコ・クッキング」チェックシート

ごくごく簡単なことから「エコ」は始まります。  
あなたが思っている以上にあなたのお家は「エコ」家族かもしれませんよ。  
さあ、一度チェックしてみましょう!

## 買い物に行くとき



Shopping

- 旬のものを使う
- 地産地消に取り組む
- 必要なときに必要な量だけ購入する
- マイバッグを持参する
- 容器包装の少ない食材を選ぶ
- 環境配慮型の食材や消耗品を選ぶ

## 料理をするとき



Cooking

- 段取りを考えて調理する
- ため水で汚れの少ない食材から洗う
- 丸ごと・皮ごと、食材を無駄なく使う
- 鍋底から炎をはみ出させない
- 同時調理をする
- ふた・おとしぶたで熱効率を上げる
- 必要なときに必要な量だけ調理する
- 盛り付けは食べきれる量を盛り込む

## 片付けをするとき



Disposing

- チラシのゴミ入れを使って生ゴミは乾燥させる
- 鍋や食器の汚れはスクレーパーや古布で先に落とす
- 汚れの少ないものから洗い、洗いおけを活用する
- 茹で湯は下洗いに有効活用
- 水を出す量に気をつけ、こまめに止める
- 資源ゴミは再資源化できるように  
ゴミの分別はきちんと行う

このチェックシートは  
富山県循環型社会推進ポータルサイト「みんなで3Rやらんまいけ!」  
[http://www.pref.toyama.jp/sections/1705/3R\\_portal/](http://www.pref.toyama.jp/sections/1705/3R_portal/)  
からダウンロードできます。

# 「エコ・クッキング」 おすすめレシピのご紹介


いつも少しずつ余ってしまう食材。

冷蔵庫の中でおかれて捨てられるのはかわいそう。

そんなときはこのレシピ。みんなが大好きなドライカレーにして、おいしくいただきます。

## リンゴたっぷりドライカレー



4人分  
〈作業時間〉30分  
〈栄養価〉288kcal(1人分)  
〈脂質〉15.2g  
〈塩分〉1.7g 

### 基本のレシピ

タマネギ(みじん切り)	1/2コ
豚ひき肉	200g
* ナス(みじん切り)	1本
* ニンジン(皮ごとみじん切り)	1/2本
* マッシュルーム(みじん切り)	100g
リンゴ(皮ごと5mm角に切る)	小1コ
サラダ油	大さじ2
カレー粉	大さじ1と1/2
水	1カップ
チキンブイヨン(固形)	1/2コ
<b>A</b> 醤油	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
ソース(中濃)	大さじ1
グリーンピース(冷凍)	50g
牛乳	1/2カップ
塩	少々
コショウ	少々
ご飯	適量

\*印はお好みで旬の食材や余った食材を入れてみましょう。

- 1 フライパンにサラダ油を熱し、タマネギを透き通るまで炒める。
- 2 豚ひき肉、他の野菜、リンゴの順に炒め、しんなりしたらカレー粉を加えて炒める。
- 3 Aを入れて汁気がなくなるまで煮込み、グリーンピース、牛乳を加えて煮詰めて塩、コショウで味をととのえる。
- 4 ご飯と一緒に器に盛り込む。

### EcoPoint



- ・残りがちな野菜をたっぷり入れて栄養満点に!
- ・リンゴの甘さで辛さが苦手な人でもおいしく食べられるわよ
- ・ニンジンはもちろん皮ごと使ってね
- ・いろいろ試して、家庭の味を探してみましょう

春夏の食材

新ジャガイモ  
タケノコ  
ナス  
トマト

秋冬の食材

レンコン  
サツマイモ  
長ネギ  
ブロッコリー





### 春キャベツの焼き餃子

4人分〈作業時間〉20分〈栄養価〉276kcal(1人分)〈脂質〉12.4g〈塩分〉0.6g

春キャベツ(粗みじん切り)	100g
塩	少々
豚ひき肉	150g
塩	小さじ1/3
コショウ	少々
酒	大さじ1
ゴマ油	大さじ1
ニラ(みじん切り)	50g
長ネギ(みじん切り)	1/4本
ショウガ(みじん切り)	1片
餃子の皮 大判	24枚
サラダ油	適量
醤油	適量
酢	適量
辛子	適量

- キャベツは、塩を少々ふり、しんなりしたら水気を手で絞る。
- ボウルに豚ひき肉とAを入れてよく練り、1とBを加えて軽く混ぜる。
- 餃子の皮に2をのせ、ひだを寄せながら押さえて包む。
- フライパンにサラダ油を熱し、ひだの面を下にして3を並べ、焼き色が付いたら裏返しにして水を注ぎ、ふたをして中火で5分蒸し焼きする。
- ふたを取り、強火にして水気がなくなるまで焼く。
- 器に5を盛り、好みでCを添える。

#### EcoPoint



- ・柔らかい旬の春キャベツは外葉、芯も使いましょ
- ・ネギは青い部分も、ショウガは皮ごと使ってね



### 中華風 夏野菜のさっぱり香り漬け

4人分〈作業時間〉10分〈栄養価〉69kcal(1人分)〈脂質〉3.0g〈塩分〉1.8g

キュウリ	1本
セロリ	1本
サラダ油	適量
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/2
酢	大さじ3
醤油	大さじ1/2
ゴマ油	
ミョウガ(薄切り)	2コ
トマト(薄切り)	1コ

- キュウリは縦半分に切って斜めにスライス。セロリは茎と葉に分け、茎はキュウリと同じようにスライス、葉はみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、セロリの葉を炒める。Aを入れ、熱いうちにキュウリとセロリとミョウガにかけ、ゴマ油も加えて冷やす。
- 器にトマトと2を盛り付ける。

#### EcoPoint



- ・旬の夏野菜は体を冷やしてくれるので暑い夏にぴったり!
- ・捨ててしまうセロリの葉も火を通して使いましょ
- ・中華麺やそうめんからためておいしいわよ



### サンマのマリネ マスタード風味

4人分〈作業時間〉20分〈栄養価〉434kcal(1人分)〈脂質〉35.0g〈塩分〉1.3g

エリンギ(縦半分に切る)	100g
黄ピーマン(半分に取り種を取る)	1コ
サンマ	2尾
白ワイン	大さじ1
塩	少々
コショウ	少々
粒マスタード	大さじ2
砂糖	小さじ1
黒コショウ(粗挽き)	少々
レモン汁	大さじ1と1/2
オリーブ油	大さじ3
イタリアンパセリ	小さじ1
イタリアンパセリ	適量

- エリンギ、黄ピーマンをグリルで焼く。焼きあがったら食べやすい大きさにする。  
〈両面グリルの場合〉強火で5~8分  
〈片面グリルの場合〉強火で4分、返して4分
- サンマは頭と内臓を取り、水洗いして3cm長さの筒切りにし、白ワインをふってしばらくおく。水気を軽く拭き取り、塩、コショウをふって、グリルで焼く。  
〈両面グリルの場合〉強火で8分  
〈片面グリルの場合〉強火で4分、返して4分
- 1、2が熱いうちにAに漬け込む。
- 器に3を盛り付け、イタリアンパセリを飾る。

#### EcoPoint



- ・旬のサンマを洋風にアレンジしたわよ
- ・エリンギ、ピーマンを先に焼いて、余熱を利用してサンマの焼き時間を短縮!



### キムチのあったか鍋

4人分〈作業時間〉25分〈栄養価〉490kcal(1人前)〈脂質〉26.6g〈塩分〉3.8g

豚バラ肉(薄切り)	200g
ニンニク(みじん切り)	小さじ1
味噌	大さじ1
醤油	大さじ1
ゴマ油	小さじ2
水	4~5カップ
チキンブイヨン(固形)	1コ
絹ごし豆腐(食べやすい大きさに切る)	1丁
長ネギ(斜め薄切り)	1本
カブ(くし形切り)	2コ
カブの葉(5cm長さに切る)	約70g
シイタケ(石づきを取る)	4コ
エノキ茸(根元を落とす)	1パック
春菊(7cm長さに切る)	1束
白菜キムチ(食べやすい大きさに切る)	200g
切り餅(半分に切る)	4コ
醤油	適量
ゴマ油	適量

- 豚肉は食べやすい大きさに切り、Aで下味をつける。
- 鍋にBを入れ火にかけ、1とCを加えて弱火で煮込む。
- 野菜がやわらかくなったら、醤油、ゴマ油で味をととのえる。

#### EcoPoint



- ・旬の野菜を使ってね
- ・カブは皮も葉も使い、長ネギは青い部分も使いましょ
- ・残ったお餅を使っておいしくいただきますよ



とやま  
エコ・  
クッキング  
Handbook

| 発行 | 富山県  
| 監修 | エコ・クッキング推進委員会