



ジューシーぶたつくね

栄養価(1人分) エネルギー195kcal

材料 (2コ分)

豚ミンチ	140g
タマネギ	25g
ナス	25g
(a)	
・たまご	8g
・塩麹	8g
・ショウガ(すりおろし)	小さじ1/4
・酒	小さじ2
サニーレタス	20g
プチトマト	2コ
カマボコ	4枚
のり	適量



カラフル☆ぽてさら

栄養価(1人分) エネルギー155kcal

材料 (2人分)

ジャガイモ	100g
出し汁	100g
淡口しょうゆ	小さじ1/2
エダマメ(サヤ付き)	80g
キュウリ	1/2本
パプリカ(赤)	20g
トウモロコシ(缶・ホール)	20g
(a)	
・マヨネーズ	10g
・プレーンヨーグルト	10g
さとう	少々
塩	少々

つくりかた

1 ビニール袋に豚ミンチを入れ、ねばりが出るまでもみます。みじん切りにしたタマネギ・ナスを加えます。さらに(a)を加えてよくもみ込みます。



大阪産(もん)を使って地産地消

新鮮でおいしく栄養価も豊富な地元恵みを地元で消費する「地産地消」は、食料自給率の向上、地域の活性化にもつながります。

タマネギ、ナス、プチトマトは大阪産(もん)です。

旬 タマネギ4月～9月、ナス4月～7月、プチトマト通年

2 1のビニール袋のはしを大きめに切ります。

クッキングシートに二つにしぼり、丸く形をととのえます。

温めたガスオーブンで焼きます。

【230℃ 約12分】

3 2をカマボコとのりでかわいく飾り、サニーレタス、4つに切ったプチトマトをもちつけます。

つくりかた

1 ジャガイモは皮をむき、1cm角に切ります。

出し汁に、淡口しょうゆを入れ、ジャガイモを加えてやわらかく火が通るまで弱火で煮ます。

【コンロ調理タイマー 約7分】

2 エダマメは塩でもみ、水洗いします。

水気を切り、塩をもみこみ、アルミ箔にのせてグリルで調理します。

<水なし両面焼グリル>【上下強火 約5分】

焼き上がればあらねつをとり、サヤから実をとりだします。



大阪産(もん)を使って地産地消

エダマメは大阪産(もん)です。

旬 7～8月

3 キュウリは12等分の輪切りにします。

パプリカは1cm角に切り、アルミ箔で包んでグリルで調理します。

<水なし両面焼きグリル>【上下強火 約3分】

焼きあがればあらねつをとります。



大阪産(もん)を使って地産地消

キュウリは大阪産(もん)です。

旬 9～11月

4 ボウルに(a)を合わせ、1、2、3のパプリカ、コーンを加え、さとう・塩で味をととのえます。

キュウリとともに器に盛ります。



食材やエネルギーのムダを省きましょう。工夫次第で地球にも優しく、お財布にも優しいコツを紹介



カロリーや塩分を控えめにしたり、大切な栄養素を上手にとり入れるカラダに嬉しいコツを紹介



‘基本に忠実に’ ‘ひと手間かけ’ ‘ひと工夫でおいしく’
おいしい グリーンとアップ!



時間と手間を省きましょう。スピードアップのコツを紹介



ふんわりお花のおみそしる

栄養価(1人分) エネルギー33kcal

木々米 (2人分)

合わせみそ	20g
乾燥ワカメ	小さじ1
ミツバ	1本
最中の皮	2組
花ふ	2枚
出し汁	300ml

つくりがた

1 ボウルに合わせみそを入れ、ワカメ、小切りにしたミツバを加えてまぜ、2等分にしてラップに丸めます。



アドバイス
大阪産(もん)食材を使って地産地消
旬 みつば通年

2 1をラップから取り出し、花ふとともに最中の皮ではさみます。

3 器に2を入れ、出し汁をそそぎます。

MEMO



カツオとコンブのふりかけ

栄養価(1人分) エネルギー17kcal

木々米 (6人分)

出し汁を取った後のカツオとコンブ	適量
濃口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1

つくりがた

1 出し汁を取った後の昆布は細切りにします。カツオ節は水気を軽く絞ります。濃口しょうゆ、みりんと共に鍋に入れて火にかけます。

2 水分がなくなってくれば弱火にし、パラリとなるまで炒め、器にもります。

MEMO

ごはん

栄養価(1人分) エネルギー187kcal

木々米 (6人分)

米	2合
---	----

つくりがた

1 米は洗って炊飯鍋に入れ、水加減して30分程浸水させ、Siセンサーコンロで炊きます。

【自動炊飯 ごはん】

MEMO



エコ

食材やエネルギーのムダを省きましょう。工夫次第で地球にも優しく、お財布にも優しいコツを紹介



健康

カロリーや塩分を控えめにしたり、大切な栄養素を上手にとり入れるカラダに嬉しいコツを紹介



おいしい

‘基本に忠実に’ ‘ひと手間かけ’ ‘ひと工夫でおいしさ’
おいしい グリーンとアップ!



スピーディー

時間と手間を省きましょう。スピードアップのコツを紹介



出し汁の取り方

栄養価(1人分) エネルギー37kcal

材料 (約1300ml)

昆布	15g
カツオ節(削り節)	15g
水	1500ml

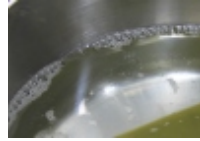
つくりかた

1 昆布は固く絞ったぬれ布巾で表面の汚れを取り、水を入れた鍋の中に入れてしばらく漬けます。中火よりやや弱い火にかけます。



アドバイス
強火で一気に沸かすと昆布のうま味が出にくいので、火力に気をつけましょう!

2 鍋の周囲が沸々してくれば(約60℃)、昆布を取り出します。



アドバイス
沸騰させると昆布のヌメリが出て、出し汁がにごるものになります。

3 火を強めて沸騰直前まで温め、カツオ節を加えて火を止めます。カツオ節が自然に鍋底に沈むのを待ちます。



アドバイス
長時間煮出すとカツオの香りがとんで、渋みや酸味が出てしまいます。

4 固く絞ったぬれ布巾(またはキッチンペーパー)をザルに重ね、ボウルに受けて出し汁を静かにこします。布巾を持ち上げて自然に水気を切ります。



アドバイス
食の嗜好や味覚が形成される子どものうちに和食の味や食べ方を体験することは大切です。子どもたちや忙しい子育て世代が、身近・手軽に健康的な和ごはんを食べる機会を増やすことにより、将来に向けた和食文化の保護・継承につなげていくことを目的として、農林水産省が官民協働で推進している「Let's! 和ごはんプロジェクト」に大阪ガスも参加しています。

MEMO

Blank lined area for notes.

エコ 食材やエネルギーのムダを省きましょう。工夫次第で地球にも優しく、お財布にも優しいコツを紹介

健康 カロリーや塩分を控えめにしたり、大切な栄養素を上手にとり入れるカラダに嬉しいコツを紹介

おいしい '基本に忠実に' 'ひと手間かけ' 'ひと工夫でおいしさグリーンとアップ!

スピーディー 時間と手間を省きましょう。スピードアップのコツを紹介