

環境とカラダにやさしい

エコ・レシピ

ECO RECIPE

調理時間

約30分



プチエコ

- ・パスタの茹で汁をソースにしてプチエコ♪
- ・調理器具が少なくてもできる♪

新・名古屋めし♪ ～あんかけエコスパ～

1人当たり399kcal / 塩分量3.0g
通常調理の場合：1人当たり609kcal / 塩分量5.0g



使わない
油
少なめ

あまり使わない
調理器具
排水
減らす

血液
サラサラ

CO₂
削減



公益財団法人 愛知水と緑の公社

◆東海学園大学と(公財)愛知水と緑の公社がコラボして、水環境と健康を考えたレシピです。

監修/東海学園大学 宮澤 洋子

環境とカラダにやさしい

エコ・レシピ
ECO RECIPE

新・名古屋めし♪ ～あんかけエコスパ～



1人当たり：399kcal
塩分量：3.0g だよ

使わない
油
少なめ

あまり使わない
調理器具
排水
混らず

材料 (2人分)

・サラスパ・・・・・・・・・・100g
・水・・・・・・・・・・1L
・ポーキッツ・・・・・・・・60g
・しめじ・・・・・・・・60g
・コーン缶・・・・・・・・20g
・きぬさや・・・・・・・・4枚

[あんかけソース]

・茹で汁・・・・・・・・・・420ml
・コンソメの素・・・・・・・・小さじ1
・ケチャップ・・・・・・・・大さじ3・1/2
・中濃ソース・・・・・・・・小さじ1
・塩・・・・・・・・小さじ1
・こしょう・・・・・・・・少々
・砂糖・・・・・・・・大さじ1/2
・片栗粉・・・・・・・・大さじ3
・水・・・・・・・・大さじ3

作り方

- ① きぬさやは筋を取っておく。しめじは石づきを取ってほぐしておく。コーン缶は汁気を取っておく。
- ② 水を沸かし、きぬさやを入れ、茹でたら取り出し、斜め半分に切る。同じ鍋でやや硬めにサラスパを茹で上げ、サラスパを取り出し、皿に盛ってラップをしておく。
- ③ ②の茹で汁にコンソメの素、ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう、砂糖で味を付けて、ポーキッツ、しめじを加えて、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ ③のサラスパにあんをかけ、仕上げにきぬさや、コーンを飾る。

エコレシピは、公益財団法人 愛知水と緑の公社 下水道部のHPで見ることができます。

水と緑 下水道

検索

