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
通常調理の場合：1人当たり609kcal／塩分量5.0g

調理時間 約30分

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

CO_2 削減

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♪

名古屋文理大学 宮澤ゼミ　久野未有希

公益財団法人　愛知水と緑の公社

◆名古屋文理大学と（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／名古屋文理大学　宮澤 洋子

環境とカラダにやさしい

エコ・レシピ
ECO RECIPE

使わない 油 少なめ

あまり使わない 調理器具 排水 減らす

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

材料（2人分）

- サラスパ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1L
- ポークビッツ・・・・・・・・・・・・・・・・・・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、ポークビッツ、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