省エネ・節電クッキング！（材料は４人分）

1．保温調理でご飯を炊く（おむすびを作ります）

米2合（300g）　水　380ml
おにぎり用梅干し　4個　　板のり　4枚

①いつもの要領でお米をとぎ、計量カップで水加減（米重量の1.2～1.3倍、新米の場合は.それより少なめ）をして、30分以上浸けておく。
②鍋を中火にかける。**沸騰したら弱火にして5分加熱。火を止め、15分保温調理。（保温カバーやバスタオル等で鍋を包みます。）**

省エネポイント♪　電気炊飯器を使わないので節電になります！

2．地元野菜の豆乳スープ

たまねぎ中1個　にんじん50g　じゃがいも中1個
ズッキーニ100g　厚切りベーコン100g コンソメ2個　水300ml
豆乳300mll　米粉大さじ2杯　塩コショウ各適量

①玉ねぎは薄切り、にんじん5mm角切り，、じゃがいもは小さめの乱切りにする。ズッキーニは1cm位の角切りにする。
②ベーコンは1cm位の角切りにし、鍋にオリーブオイル少し入れて弱火で炒める。
③その鍋にオリーブオイルを足し、①の野菜を中火で軽く炒める。
④水300mlとコンソメを加え、蓋をして、中火にかける。沸騰したら、**弱火にし、5分煮て火を止め、15分保温調理。（保温カバーやバスタオル等で鍋を包みます。）**
⑤にんじんが柔らかくなったのを確かめ、豆乳300mlに米粉を溶かしたものをゆっくり混ぜながら弱火で温める。ふつふつしてとろみが出たら塩、コショウで味をととのえ、火を止める。

省エネポイント♪　余熱で調理するので、省エネです！

3．鮭とかぼちゃのチーズホイル焼き

鮭 4切れ　　かぼちゃ200g　　玉ねぎ中1個
ピザ用チーズ80g　　マヨネーズ・粗びき黒コショウ少々
オリーブオイル 大さじ2杯　　酒 大さじ4杯

①かぼちゃは縦5ミリ幅に切り、玉ねぎは縦薄切りにする。
　生鮭は塩、粗びき黒コショウを各少々ふる。
②人数分のアルミホイルにオリーブオイルをひき、玉ねぎ、かぼちゃを順に広げ入れ、鮭をのせ、酒大さじ1をそれぞれふり入れ、アルミホイルを閉じて、フライパンに並べ**蓋をして弱火で約10分程度蒸し焼きにする。**
③鮭に火が通ったことを確かめ、マヨネーズとピザ用チーズをのせ、チーズが溶けるまで蒸し焼きにする。

省エネポイント♪　蓋をして蒸し焼きにすると熱効率がよく、省エネです！

MEMO

裏技の省エネクッキング

保温調理でご飯を炊いてみました!!

お米を30分ほど浸水

沸騰するまで中火、

沸騰したら弱火で5分

保温調理15分

ふっくら炊き上がりました！