

親子でつくれるエコメニュー

これから始まる春休みに親子で仲良く、環境にも優しい料理を作りませんか？

～エコ餃子～

参考：[クックパッド みんなで楽しく作るカラフル](#)

[餃子](#)



CHECK POINT

普段はそのまま捨ててしまう野菜の皮を使うので、エコです！親子で楽しく餃子を包むことができるので、春休みにぜひチャレンジしてほしいです！他の野菜を使うこともできます！普段捨てているものを使っていると思えないほど、ジューシーでおいしかったです！

材料(4人分)

- ・餃子の皮 25枚
- ・豚ひき肉 200g
- ・にんじんの皮 1/4本分
- ・ブロッコリーの芯 適量
- ・大根の葉 適量
- ・サラダ油 適量

- ★生姜チューブ 小さじ2
- ★にんにくチューブ 大さじ1
- ★醤油 大さじ1
- ★ごま油 小さじ2



作り方

- 1 にんじんの皮・大根の葉・ブロッコリーの芯をみじん切りにし、電子レンジ600Wで1分温める
- 2 1を冷ましたらひき肉を入れて混ぜ合わせる
- 3 2に★を入れて混ぜ合わせる
- 4 餃子の皮で包む
- 5 フライパンにサラダ油をひいて、餃子を並べる
- 6 蓋をして焼き色がついたらお湯を注ぎ、蓋をして強火で蒸し焼きにする
- 7 水気がなくなったらお皿に盛りつけて完成！

～おえかきホットケーキ～

参考: [東邦ガス お絵描きホットケーキ](#)

材料

A【かぼちゃ生地】

- ・ホットケーキミックス 200g
- ・牛乳 200cc
- ・かぼちゃ(皮付き) 80g

B【ココア生地】

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・牛乳 100cc
- ・ココアパウダー 小さじ2



作り方

- 1 かぼちゃは皮つきのまま電子レンジに1分ぐらいかけ、柔らかくなったものを細かく刻む
- 2 ボウルに A、B をそれぞれ入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる
- 3 ココア生地はマヨネーズなどの空き容器に入れておく
- 4 フライパンを火にかけて温めたところへ3で好きな絵を書いて少し待つ
- 5 4の生地が少し焼けたらかぼちゃ生地を上から流し、泡がプクプク出てきたら裏返して焼く
- 6 両面焼けたら完成！

CHECK POINT

かぼちゃは皮つきのまま無駄なく使えてエコです。生地を入れる容器はマヨネーズなどの空き容器を再利用します。千葉県産のカボチャを使うことで地産地消になります。使い終わった牛乳パックで型をつくと見た目がきれいに焼けておすすめです！お子さんとおえかきをしながら楽しく作れます♪

まとめ

材料として使っている野菜は、普段捨ててしまっている野菜の皮や芯です。今回は、それらを上手に活用したレシピを紹介しました。皆さんも身近にできるところから環境に優しい生活を送りましょう！