

# 簡単クッキング



## 手間いらず!親子で楽しんで 簡単パン(残り物で惣菜パン)

### ■材料(4人分) 1個 119kcal

強力粉 65g、バター大 ¼、ドライイースト小 ½、ぬるま湯 40 cc (40℃)、砂糖大 ¼、ポリ袋(小)、塩ひとつまみ、ニンジン2本(1cm角×6cm長の棒状で茹でる)、ピーマン ½ 個(5mm幅の千切り)、ウインナーソーセージ2本(斜め切り目を入れる)、スライスチーズ1枚(1cm幅に切る) トマトケチャップ小2

### ■作り方

- ①袋に粉、イースト、砂糖、塩を入れよく混ぜ、ぬるま湯を加え練る
- ②バターを入れ、よく混ぜる
- ③たねがポリ袋から離れてきたら、袋を振り丸く形を整え、ポリ袋の中に空気を入れるようにして口を結び、発酵させる(5~15分)
- ④袋をはさみで切り、たねを長方形に伸ばした上にケチャップを塗る
- ⑤④の上にソーセージ、ニンジン、ピーマン、チーズをのせ、端から巻いてたねを閉じる。4等分に切り、切り口を上に向けて天板に乗せ、180度のオーブンで10~15分焼く

## フランス発祥!ガレットをアレンジ 残り物の野菜のガレット

### ■材料(4人分) 1人分 180kcal

ニンジン ½ 本、小麦粉大2、レタス(外葉) ½ 枚、ひよこ豆粉小2(きな粉、または片栗粉も可)、ジャガイモ小1個、オリーブオイル大4、キャベツ1枚、塩・コショウ適量、トマトケチャップ適量、粒マスタード適量

### ■作り方

- ①ニンジン、レタス、ジャガイモ、キャベツは細かい千切りにする
- ②ボールに①を入れ、小麦粉、ひよこ豆粉を加えたら、塩・コショウを振りよく混ぜる
- ③フライパンにオリーブオイルを大さじ2を入れ熱し、②を入れフライ返しでよく押さえ丸く形を整えてふたをし、弱火で焼く途中で裏返し残りの油を回し入れこんがり焼く
- ④器に盛りケチャップ、マスタードを添える

1度に使い切らずに余りがちな野菜も、簡単な調理で食品ロスを減らせます。おうち時間を楽しいクッキングで

**料理研究家**  
(ぬまたブランド農産物認証委員会副委員長)  
**石垣恵美さん**(高橋場町)



## 生活の中でできる環境を考えた取り組み

### 夏に向けて自宅でできる節電生活

夏は電気の使用量が多くなる季節です。一人一人の節電への取り組みが全体として大きな成果となり、温室効果ガスの排出を抑え、地球温暖化防止につながります。

#### エアコン編

- ・室内温度を28℃以上に設定
- ・室外機周辺の整理、こまめにフィルターを掃除
- ・緑のカーテンやすだれの併用で、冷房効果を上げる

#### 冷蔵庫編

- ・中身を整理し、ドアの開閉時間を短く
- ・放熱できるように、冷蔵庫周辺に適度な隙間を
- ・食品を詰め込みすぎない

#### 電気製品編

- ・不要な主電源を切る
- ・省エネ型を選ぶ
- ・ドライヤーの時間を短く
- ・テレビの画面の明るさを標準から減1に

#### ライフスタイル編

- ・早寝早起きして、涼しいうちに活動する
- ・冷却タオルやマフラーで体感温度を下げる
- ・お風呂の残り湯などで打ち水

### レアメタルリサイクル 小型家電回収ボックス



不要になったスマホやドライヤー、パソコンなどに使われている小型家電のレアメタルを、再び電化製品や自動車などの部品に使えるように、リサイクルボックスを市内7カ所に設置しています。  
**設置場所** 保健福祉センター、地区公民館(利南・池田・薄根・川田)、白沢・利根支所