

[余熱調理] コロコロポテトサラダ



エコ・クッキング・ポイント

- ジャガイモは、スチールたわしで、できるだけ薄く、皮をこそげ取り、ニンジンも皮をむかずに使って、生ごみの減量に。
- 野菜を火にかけ、沸騰したら火を止めて放置、余熱で調理する。新聞紙で包むと、放置する時間の短縮に。
- 少なめの水と野菜が入ったフライパンにフタ*をして蒸し煮状態に。早く沸騰させることで、エネルギーを節約。

*お湯を沸かしたり、煮物をするとき、フタをすることで 15%のガスの節約&時間の短縮に。

ごみ
減量

省
エネ

余熱

材料 (4人分)

ジャガイモ …………… 3個
ニンジン …………… 50g
水 …………… 50cc
キュウリ …………… 1/4本
マヨネーズ …………… 大さじ2
酢…………… 小さじ1/2
塩・コショウ …………… 適宜

作り方

- ① ジャガイモはスチールたわしで皮をこそげ取り、1cm角に切る。
- ② ニンジンも皮をむかずに、ジャガイモ同様1cm角に切る。
*ニンジンは薄く切ると、柔らかくなりすぎてしまうので注意。
- ③ フライパンに野菜と水をヒタヒタに入れて、フタをして強火で沸騰させる。
- ④ そのまま10分間放置する。
- ⑤ キュウリは薄い輪切りにする。
- ⑥ ボウルに蒸し野菜、キュウリを入れ、調味料をあえる。

つくってみました!

サイコロ野菜で超簡単!
やさしい味つけて、どんな料理とも相性がよさそう。

県温暖化防止活動推進センター