

鍋帽子を使ってE
COなクッキング
やってみよう！

明智の里 秋の実りのカレー

材料（6人前）

じゃがいも 2個
たまねぎ 2個
きのこ 200g
（しいたけ・エリンギ・しめじ
まいたけ等 なんでもOK）
なすび 2本

牛挽肉（合い挽きでもOK） 250g

カレールー 120g（市販のもの）

サラダ油 少々



作り方



1) 材料(A)は、調理時間を短くするために、すべて細かく切ります。

- ・たまねぎ（くし型にスライス）
- ・じゃがいも（2cm角）
- ・しいたけ（スライス）+ **軸は手で裂く**
- ・エリンギ（2cmくらいの短冊）
- ・しめじ（1個ずつにばらす）
- ・なすび（いちょう切り） 水につけておく

カレールーは細かく刻んでおきます。

へえ～。野菜の切り方
一つでエコなクッキン
グになるんだねー



火にかける時間が短いと、
ガス、電気などの使用量が
節約できて、CO2排出量
の削減で地球環境にやさ
しいんだよ。



えっ！？もうできあが
り？！お鍋に帽子をか
ぶせるだけでいいの？



2) 材料をいためます。

サラダ油を引いた鍋で牛挽肉を炒める。さっと炒めたら、別のさらに取り出しておく。同じ鍋でたまねぎを透き通るまで炒める。その後、じゃがいもを炒めて、最後にそのほかの野菜をすべて入れて炒める。野菜が炒められたら、挽肉を加え、水をいれて沸騰するまで7分煮る。

3) ルーを入れます。

ルーを入れて、再沸騰したら鍋帽子をかぶせて1時間置いたらできあがり。

そうなんだよ！100 以下で保温するから、素材の味が活きてて、栄養価も高いんだ。余った時間で他の家事もできるしね！

