

ECOS



ECOS(Eidai cooking studio)とは・・・

ECOSは、50歳以上の男性・女性、小学生、障害をもった方々を対象に料理教室を開いています。料理教室では、旬の食材を使ったものや体調を管理するためのレシピを部員が考え、教えています。

料理を一緒に作り食べるという一連の流れを通じて、料理の楽しさを感じてもらえるよう活動を行っています！

現在は、SNSを通したレシピ等の発信、坂戸市の広報でレシピ掲載等の活動を行っています。



レシピ紹介



夏にぴったり！ パプリカ・豚肉・なすのネギ塩そうめん

【材料】

豚こま肉	40g
赤パプリカ	¼個
なす	½個
そうめん	100g
のり	適量

【タレ用】

ねぎ	½本
ごま油	大さじ1
中華だしの素	小さじ2
レモン汁	小さじ1
白だし	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ①赤パプリカ・なすを1cm角に切る。タレ用のねぎは小口切りにする。
- ②ボウルを用意する。そこにねぎ・ごま油・中華だしの素・レモン汁・白だし・塩・こしょうを加えて混ぜる。
- ③フライパンに分量外の油を入れ、火にかけて、馴染ませる。そこに赤パプリカ・なすを入れて炒める。野菜に火が通ったら、かけてた火を止める。そこに②のタレを加え、馴染ませる。できたら少し冷まして、さらに味を野菜に馴染ませる。
- ④そうめんを説明書通りに茹でる。茹で終わったらザルにあげ、水にさらして冷やす。
- ⑤盛り付けをする。さらに④のそうめんを盛る(山のように盛ると綺麗に見えます)。さらに③の具を乗せ、頂点にちぎったのりを散らしたら完成です。

4群点数法とPFCバランスについて

1群→0.0点
2群→1.1点
3群→0.3点
4群→6.9点

合計→8.3点

たんぱく質→18.7g(15%)
脂質 →19.9g(16%)
炭水化物 →82.9g(68%)
食塩相当量→5.9g

610kcal