

私たちの
くらしと水
Kurashi to Mizu

水で手に入れる素敵なライフスタイル

{特集} 「油」をひかえてワンプレート



上下水道局からのお知らせや最新情報公開中♪

宇都宮市上下水道局

検索



水で手に入れる素敵なライフスタイル

【特集】「油」をひかえてワンプレート

新生活を始める人が増える春は、何かと慌ただしいものです。そんな時、調理方法の工夫で油をひかえた料理を、一枚のお皿に盛り付けるワンプレート形式で作れば、洗い物が減るだけでなく、下水道への負担も少なくすることができます。カフェの定番メニュー、ワンプレート料理を取り入れて、自宅でカフェ気分を楽しんでみませんか！



盛り付けのコツ

ワンプレート



ポイント①

彩りの基本は「赤・黄・緑」

赤、黄、緑の3色があればぐっと華やかになります。野菜や果物なら切ってそのまま出せるので手軽です。

ポイント②

「高さ」が大セキ

ご飯をおにぎり状にするなど、「上に高く」を意識してボリューム感を出すと、オシャレにまとまります。

ポイント③

「余白使い」でハイセンス

大きめのお皿に余白をとって盛り付けるとカフェっぽくなります。



片付けのコツ

洗い物

ポイント①

洗う前にふき取る

食器についた油汚れは、キッチンペーパーや新聞紙でさっとふき取ると油が残りません。

ポイント②

「洗う順番」を決める

①汚れが少ないコップ等②油汚れが比較的少ないもの③油汚れの多い食器。①②③の順で洗います。

ポイント③

食器はすぐに水につける

水をためた洗い桶につけ置きすると、汚れが落ちやすくなります。

油を排水口に流すと大変…[詳しくはP6へ](#)

油をひかえたレシピ＆ワンプレートの盛り付けは後片付けも楽で下水道にも優しい！



油をひかえたレシピは、環境にも優しく健康にも効果があり、後片付けでは洗剤を過剰に使わなくてすむので、ご家庭でも是非お試しください！工夫次第で、様々な料理に応用できます。(取材にご協力いただいたカフェレストランを運営されている 田中さん)



Healthy Cooking



プレゼントクイズ

表紙のクイズの答えと、本冊子へのご意見・ご感想・水に関するお得な情報などをはがきか応募フォームでお寄せください。抽選で30名様に、「上下水道局オリジナル箸せかえタンブラー」＆「マンホールデザインの犬谷石コースター」をセットでプレゼントします！
※発表は発送をもって代えさせていただきます。

はがきの方は…

メールの方は…

締切 / 平成30年4月6日(金) (必着)

〒320-8543 宇都宮市河原町1番41号
宇都宮市上下水道局 経営企画課「広報紙」係
※お名前【ご住所】【ご職業】【ご意見・ご感想】【クイズの答え】をはがきに明記してください。

応募フォームより
ご応募ください



※個人情報、プレゼントの発送以外には使用しません。
※いただいたご意見・ご感想などは、個人が特定できない情報として、紙面に掲載させていただく場合があります。



Healthy
Recipe



かぼちゃと豆乳の ポタージュ



※分量はすべて2人分です

【材料】

かぼちゃ・・・200g 豆乳・・・300cc
A{砂糖・・・少々 塩・コショウ・・・適量}

【つくりかた】

①種を取ったかぼちゃをラップに包み、レンジで8分加熱後、皮を落とす。②①と豆乳をミキサーにかけ、③④を耐熱容器に移しラップをふんわりかけて、レンジで2分加熱し、Aで味を調える。

青菜と油揚げの パスタ



【材料】

パスタ(1.6mm)・・・160g 青菜(小松菜やほうれん草)・・・1わ ネギ・・・細めを2本 油揚げ・・・2枚
A{にんにく・・・すりおろし少々 黒コショウ・・・適量 醤油・・・適量}

【つくりかた】

①青菜とネギを3～4cmに切る。②油揚げを熱湯で油抜きしてタテに半分、ヨコに1cm幅に切る。③パスタとネギ、油揚げを茹でる。④茹で上がる1分前に青菜を入れる。⑤全てを湯切りしてAであえる。

ごぼうとセロリの ピクルス



【材料】

ごぼう・・・2本 セロリ・・・1株
A{りんご酢・・・100cc 水・・・50cc 砂糖・・・大さじ1 唐辛子・・・1本その他ハーブ・・・お好みで}

【つくりかた】

①ごぼうとセロリを5～6cmに切る。細い部分に合わせてタテに切る。②ごぼうをラップで包みレンジで2分加熱。③鍋でAを煮立ててピクルス液を作り、粗熱を取る。④①～②を容器に入れて、2日間ほど冷蔵庫で置く。

豆腐と生ハムの テリーヌ



【材料】

にんじん・・・1/2本 さつまいも・・・1/2本 ブロッコリー・・・1/2株 生ハム・・・100g 豆腐・・・300g 水・・・大さじ1 塩・・・適量 粉ゼラチン・・・5g 昆布だし・・・適量

【つくりかた】

①耐熱容器に小ふさにわけたブロッコリーと1cm角にしたにんじん・さつまいもを入れ、大さじ1杯の水をふり、ラップをかけてレンジで5分加熱。②鍋にゼラチンと昆布だしを入れ、弱火で煮溶かす。③②と水切りした豆腐、塩をミキサーで混ぜる。④型に①と生ハムを入れ③を流し込み、冷蔵庫で1時間冷やす。