

# ミニソーラークッカーでつくる ソーラークッキングレシピ

太陽の光だけでつくる、  
ミニソーラークッカーを使ったレシピです。  
ほんの少しの味つけで、おいしくできますよ！



川崎市地球温暖化防止活動推進センター  
ソーラーチーム

# ◎ソーラーえだまめ◎

## ●材料

えだまめ 50g

塩 小さじ1

## <つくりかた>

- 1 えだまめを水であらい、塩をかけてよくもみます。
- 2 黒くぬった空きカンに入れてふたをするか、黒いホイルでくるみ、ソーラークッカーで加熱します。
- 3 日当たりにより、1～2時間くらいで、できあがり。(晴れの日)



## ◎ソーラーもろこし◎

### ●材料

とうもろこし 1／2本

塩 小さじ1

### <つくりかた>

- 1 とうもろこしをあらい、塩をすりこみます。
- 2 黒くぬった空きカンに入れてふたをするか、黒いホイルでくるみ、ソーラークッカーで加熱します。
- 3 日当たりにより、1～2時間くらいで、できあがり。(晴れの日)



# ◎ソーラーサイコロやきいも◎

## ●材料

さつまいも 50gくらい

## <つくりかた>

- 1 さつまいもをあらい、皮ごと2cm角に切ります。
- 2 黒くぬった空きカンに入れてふたをするか、黒いホイルでくるみ、ソーラークッカーで加熱します。
- 3 日当たりにより、1～2時間くらいで、できあがり。(晴れの日)



# ◎プリン◎

## ●材料

卵1個／牛乳150ml／さとう 大さじ2

### <つくりかた>

- 1 卵、牛乳、さとうをボールに入れ良くかきまぜます。
- 2 ガラス容器またはプリンカップに1の液を茶こしでこして入れます。
- 3 容器を黒いホイルでくるみ、ソーラークッカーで加熱します。  
風でひっくりかえないように気をつけよう
- 4 日当たりにより、1～2時間くらいで、できあがり。(晴れの日)



## ミニソーラークッカーでのソーラークッキングのコツ

- 熱がにげないようにします。  
(ガラスびんをかぶせる、とうめい袋に入れる以外の方法)  
2Lペットボトルの下半分を切ったものをかぶせましょう。風が強い日は、小さめのペットボトルに水を入れて、その上に乗せると、おもりになって飛ばされません。
- ソーラークッカーは日がよく当たる場所におきましょう。かぶせたペットボトルが光って白っぽく見えたら、よく加熱されているということです。太陽の動きにあわせて、位置をずらすといいでしょう。
- ベランダでする時は、いすや台などの上にソーラークッカーを乗せて高さをだすと、よく日が当たることがあります。
- 開けると熱がにげてしまうので、はじめは1時間くらいは置いて、その後も時間がたってから、焼けたかをみてみましょう。