

# 材料を無駄なく使う

## 白菜使い切りレシピ

レシピ提供・調理協力：食生活改善推進員協議会（本町地区）



### 白菜と豚肉のロール煮

#### 【材料：4人分】

白菜 ……6枚(600g)  
 豚薄切り肉 ……150g  
 人参(ささがき) ……1/4本(40g)  
 ごぼう(ささがき) ……1/4本(50g)  
 生ワカメ(ザク切り) ……30g  
 根三つ葉 ……1/2把(50g)  
 ●煮汁  
 しょうゆ ……大さじ2・1/2  
 酒 ……大さじ2・1/2  
 みりん ……小さじ2  
 水 ……400ml  
 A 片栗粉 ……小さじ2  
 水 ……大さじ2  
 好みで  
 練り辛子 ……適量

#### 【作り方】

- ① 白菜は電子レンジで約2分加熱してあら熱を取る。三つ葉もさっと加熱して水にとる。
- ② ①の白菜3枚を広げ、半量のワカメ、豚肉、人参とアク抜きしたごぼうのをせて巻き、2～3本まとめた三つ葉で数か所結ぶ。同様にもう1本巻く。
- ③ 鍋に汁を煮立て、②を入れて約15分間煮て取り出し、食べやすく切り分ける。
- ④ 残った煮汁を煮立て、水溶性片栗粉を加えて“あん”を作り、器に盛った③にかけ、練り辛子を添える。

エネルギー 166kcal 野菜の使用量 約185g

### 応用 ～白菜と豚肉の重ね煮～

巻く時間がないときは同じ材料を鍋に重ねて蒸し煮するのもお勧めです。ポイントは底が厚い鍋を使い、すき間なくつめること。白菜の下ゆでも必要なく、切り分けて同様にあんをかけていただきます。



### つみれ汁

#### 【材料：4人分】

白菜 ……2枚(200g)  
 すり身 ……120g  
 人参の皮 ……1/2本分(8g)  
 ごぼう ……1/4本(50g)  
 生姜 ……1/2片  
 生椎茸 ……3～4枚  
 A 片栗粉 ……小さじ1  
 酒・しょうゆ ……各小さじ1/2  
 長ネギ ……1/2本(50g)  
 だし昆布(5×3cm) ……1枚  
 味噌 ……大さじ2  
 酒 ……大さじ1/2  
 水 ……600ml  
 好みで  
 一味(七味)唐辛子 ……適量

#### 【作り方】

- ① だし昆布は細く切って分量の水につけておく。
- ② 白菜はザク切りにする。椎茸は石づきを落とし、軸を取って4等分にする。
- ③ すり身に人参の皮・ごぼう・椎茸の軸のみじん切り、すりおろした生姜とAを加えてよく練り合わせる。
- ④ ①に酒を入れて煮立て、③を一口大にして落とす。浮き上がってきたら白菜、椎茸を加えて煮る。
- ⑤ 味噌を溶き入れ小口切りにしたネギを散らす。

エネルギー 90kcal 野菜の使用量 約80g

### ピーナッツ和え

#### 【材料：4人分】

白菜 ……2枚(200g)  
 人参 ……1/4本(40g)  
 A 塩 ……少々  
 ビーナッツバター ……大さじ2  
 砂糖 ……小さじ2  
 しょうゆ ……小さじ1

#### 【作り方】

- ① 白菜は幅1cmの短冊切り、人参は皮をむき細めの千切りにする。(皮はつみれ汁で使用)
- ② ボウルに①を入れ塩(分量外)を振り、しんなりしたら水気をしっかり絞る。
- ③ ②をAで和えて器に盛る。

りんごをプラスすると子どもにも喜ばれます！

エネルギー 77kcal 野菜の使用量 約60g

### 片付けもエコを意識して

#### 1. 鍋やお皿の汚れを拭きとる

鍋や皿の汚れはゴムベラ、新聞紙や古布などで落としてから洗うと、洗剤と水の節約になります。

また、油のついていない食器類は水や湯で十分に落ちます。

#### 2. 洗いおけを利用

使い終わった食器は洗いおけを利用して、水に浸しておきましょう。汚れが落ちやすくなります。



## 材料を無駄なく使う

# キャベツ使い切りレシピ

レシピ提供・調理協力：食生活改善推進員協議会（新発寒地区）



### キャベツと厚揚げのかき油炒め

【材料：4人分】

A	キャベツ	1/4玉(250g)
	ピーマン	2個(70g)
	サラダ油	大さじ1
	塩	少々
	厚揚げ	300g
B	かき油	大さじ1
	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2
	こしょう	少々
	片栗粉	小さじ1/2
	水	小さじ1

【作り方】

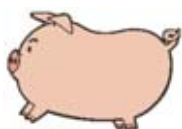
- ① キャベツ・ピーマンは一口大、にんにくは薄切り、長ネギは斜め薄切りにする。厚揚げは熱湯を回しかけてから、1cm幅に切る。
- ② 中華鍋にAのサラダ油を熱しキャベツ・ピーマンを炒め、湯100mlを加え、しんなりしたら、いったん器に取り出して湯を捨てる。
- ③ 中華鍋を乾かし、サラダ油を熱して厚揚げの表面がきつね色になるまで焼く。
- ④ にんにくと長ネギを鍋に入れ、香りが出たら②とBを加えて炒め、水溶き片栗粉でとろみをつける。

エネルギー 186kcal

野菜の使用量 約95g

### 応用 キャベツと豚肉のかき油炒め

材料の厚揚げを豚肉に変えるだけ。また、ピーマンをニラ・青梗菜等の青菜や、人参・アスパラなどにしてもおいしく出来ます。



### キャベツの甘酢漬け

【材料：4人分】

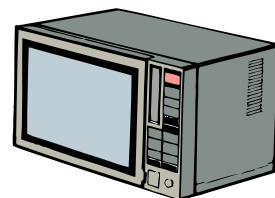
キャベツ ……1/4玉(250g)

A	酢	大さじ3
	砂糖	大さじ2
	塩	小さじ1/6
	好みで	
	赤唐辛子	適量

【作り方】

- ① キャベツは1cm幅のザク切り(芯の部分は薄くして厚さを揃える)にして、洗った水気を残してラップで包み電子レンジで加熱する。
- ② ボウルにAを合わせ、①を熱いうちに入れて混ぜ、そのまま置いて味をなじませる。

電子レンジも上手に利用しましょう。また野菜は加熱するとかさが減ってたくさん食べられますね。



エネルギー 22kcal

野菜の使用量 約65g

### じゃが芋の味噌汁

【材料：4人分】

じゃが芋	中2個(300g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
生ワカメ	30g
味噌	大さじ2
だし汁	700ml

【作り方】

- ① だし汁に一口大に切ったじゃが芋、くし型に切った玉ねぎを入れて火にかけ、軟らかくなるまで煮る。
- ② 鍋にザク切りにしたワカメを加え、味噌を溶き入れて器に盛り付ける。

エネルギー 88kcal

野菜の使用量 約25g

### 食材を無駄にしないために ショッピングもエコ

買い物に出かける前には冷蔵庫や保管してある食品のチェックをしませんか？ 先に献立を考えてから、必要なものだけ買うことができると、もっとよいですね。

何でも冷蔵庫に詰め込まず、食材に合った保管場所を考えることも大切です。

もちろん買い物に出かける時は、エコバッグもお忘れなく！



## 食材を無駄なく使う

# 大根使い切りレシピ

レシピ提供・調理協力：食生活改善推進員協議会（稲穂金山地区）



### 大根の皮のきんぴら

#### 【材料：4人分】

大根の皮 ……1本分(200g)  
人参 ……1/4本(40g)  
サラダ油 ……小さじ1  
オイスターソース ……小さじ1/2  
しょうゆ ……小さじ1/2  
ラー油 ……少々

#### 【作り方】

- ① 大根の皮と人参(皮ごと)を2mm位の千切りにし、油を熱したフライパンで炒める。
- ② 油がまわり、しんなりしたら、調味料を入れて味付けし、ラー油を少々加える。

エネルギー 25kcal

野菜の使用量 約60g

### 大根と手羽肉の煮物

#### 【材料：4人分】

大根 ……2/3本(600g)  
鶏手羽肉 ……300g  
生姜(薄切り) ……2~3枚  
サラダ油 ……大さじ1  
ごま油 ……小さじ2  
砂糖 ……大さじ3  
しょうゆ ……大さじ1強  
味噌 ……大さじ3

#### 【作り方】

- ① 大根は皮を厚めにむき、大きめの乱切りにする(皮はきんぴらに利用)。鶏肉はさっとゆでる。
  - ② 鍋に油を熱し、生姜、鶏肉、大根の順に炒め、大根の表面が透き通ってきたら、ひたひたの水を加えて柔らかくなるまで煮て、砂糖、しょうゆを加え、さらに煮る。
  - ③ 大根が色づいてきたら味噌を加え、煮汁が少なくなるまで煮詰める。
- ※ 葉があれば塩ゆでし、みじん切りにして飾る。

エネルギー 283kcal

野菜の使用量 約150g

### 大根と帆立のサラダ

#### 【材料：4人分】

大根 ……1/3本(300g)  
大根菜 ……少々  
帆立水煮缶(フレック) ……1缶

A { マヨネーズ ……大さじ2弱  
レモン汁 ……小さじ1  
粒マスタード ……小さじ1  
砂糖 ……少々

#### 【作り方】

- ① 大根は皮をむいて千切りにし、塩少々をふってしんなりさせ、水気を切って絞る(皮はきんぴらに利用)。大根葉は茹でて細かく刻んでおく。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ、①の大根と帆立水煮缶を缶汁ごと混ぜ合わせ、器に盛って大根菜を散らす。

エネルギー 87kcal

野菜の使用量 約75g

#### 葉の部分

さっとゆでて、味噌汁の具や菜飯、炒め物等に。

#### 上の部分

繊維が多いので、おろしや細かく切ってサラダに。

#### 真ん中の部分

やわらかく、甘味があるので、ふろふき大根やおでん等の煮物に。

#### 先の部分

辛みが強いので、おろして薬味に。

#### 皮の部分

皮ごと煮物やおろしに利用すれば一番手軽で無駄がありません。

皮をむいて使う時は、2~3mm内側の固い筋を除くようにむいて、残った皮はきんぴら等に利用しましょう。

