



先日、募集した生ごみダイエットの料理レシピの入賞作品を紹介します。

野菜くずのドレッシング

最優秀賞



材料	
にんじん	適宜
じゃがいも	適宜
大根の皮	適宜
玉ねぎ	適宜
ピーマン	適宜
パプリカのヘタ周辺部分	適宜
※普段捨ててしまうところを細かく切り、よく洗います	
※野菜は何でも合いますが、玉ねぎは欠かせません	

- 作り方
- ①最初に野菜を使ったカレーを作ります。カレーを煮込む際に、野菜をザルに入れて一緒に煮込みます。
 - ②時々混ぜながら、フタをして15分ほど煮込み、柔らかくなったらザルに入れた野菜を取り出して、ブレンダーへ入れ、粗みじんにします。(スープも美味しいので、水気を切り過ぎないほうがよいです。)
 - ③お好みの分量のドレッシングを作り、そこに②を入れ一緒にシェイクします。
 - ④カレーにサラダを添えて、そこにドレッシングをかければヘルシーでエコな一品が完成です。
- ※カレーを一籠に作ってしまうので時間も節約できます。

びっくり食感! えのきステーキ

優秀賞



※写真はイメージです。

材料	
えのき1袋の根元の部分	厚さ2~3cm位
バター	小さじ1
☆しょうゆ	小さじ1
☆さとう	小さじ1
☆片栗粉	少々
大葉	1枚
うめぼし	1/2個

- 作り方
- ①えのきの石づきを最小限だけ薄く取り、根元の固まっている所(捨てがち部分のみ)を使います。(2~3cm厚さ有)
 - ②フライパンを温め、バターを溶かし、①を入れ両面を焼きます。(2~3分)
 - ③☆を混ぜて入れ、1分程度焼いたらできあがりです。
※付け合せに、大葉、梅をそえます。
※ホタテに似たような食感が楽しめます。

捨てるどころなし「いかと白菜のごろあえ」



※写真はイメージです。

材料	
イカゴロ	1杯分/2人前
ゲソ・ミミなど	適宜
白菜	3~4枚150g
大根	150g

- 作り方
- ①イカゴロは全体に軽く塩をして一晩置き、ゲソ・ミミは食べやすい大きさに切ります。
 - ②大根をしっかり洗い皮を剥かず、約5mm幅でイチョウ切りし、下茹でします。
 - ③白菜を2~3cmくらいの大きさに切り、②で使ったお湯で湯通しします。
 - ④お湯を切った野菜を鍋に入れイカゴロ・ゲソ・ミミも入れます(水は不要)。中火でゴロをつぶしながら煮込み、火を止めて味を染み込ませます。お好みに応じて塩で味を整えます。

野菜の皮のペットボトル漬け



※写真はイメージです。

材料	
キュウリの皮	適宜
ニンジンの皮	適宜
ナスの皮	適宜
ダイコンの皮	適宜
キャベツ(又はブロッコリー)の芯	適宜
塩	少々

- 作り方
- ①5種類の野菜を全部丁寧に水洗いし、小さいボールに水をはります。ボールの上で、千切りスライサーで1種類ずつ分けて皮をむきます。
 - ②それぞれをザルでこして塩でもみ、しなっとしたら一度水洗いし、ダイコンとキャベツをそれ以外のそれぞれの野菜(キュウリ、ナス、ニンジン)に混ぜます。
 - ③ペットボトルを半分に切り、キュウリ、ナス、ニンジンの順に平らにならしてきれいにし入れ、層を作って、重しを載せます。
 - ④すぐに、みそ汁の具、サラダ、肉や魚の付け合わせなどに利用でき、数時間おいて醤油を少々かけると、漬物としても美味しいです。作り置きすると和洋中華何にでも合い、まるで八方美人な一品です。

煮干しのかき揚げ



※写真はイメージです。

材料	
出汁をとった後の煮干し	6匹
ごぼう(皮付き)	1/2本
にんじん(皮付き)	1/3本
じゃがいも	1個
みつ葉	5本
☆小麦粉	大さじ5杯
☆片栗粉	大さじ2杯
☆塩	小さじ1/2杯
☆水	100ml

- 作り方
- ①出汁をとった後の煮干しを細かく削ぎ、すべての野菜は、皮付きのまま、5cm程度の細切りにします。煮干しと野菜を混ぜ、小麦粉大さじ3杯(分量外)をまぶしておきます。
 - ②☆の材料をボウルに入れ、混ぜます。
 - ③①に②の衣を入れて、ざっくり混ぜます。
 - ④大きなスプーンに具をのせて、中温の油で揚げます。

えびと昆布のバリバリ炒め



※写真はイメージです。

材料	
鍋で食べたえびのカラ(頭・しっぽを含む)	鍋で使用した量
だしで使った昆布	鍋で使用した量
ごま油	適宜
塩	適宜
醤油	適宜
ラー油	適宜
一味唐辛子	適宜

- 作り方
- ①だしで使った昆布を適当な大きさに切ります。(調理後縮むので、少し大きめに切ります)
 - ②フライパンにごま油をひき、①の昆布とえびのカラを炒める。とにかく何も考えず、どっちもバリバリになるまで炒めます。
 - ③昆布が海苔のようにバリバリになったら、塩と醤油で味を整え、ラー油を2、3滴振りかけます。お好みで一味唐辛子を振りかければできあがりです。

パンプキンシードホットケーキ



※写真はイメージです。

材料	
ホットケーキミックス	200g(1パック)
卵	1ヶ
かぼちゃの種	大さじ5
きな粉	大さじ1
スキムミルク	大さじ2
牛乳	カップ3/4(140~150cc)
油	適量
オレンジピール	大さじ1

- 作り方
- ①ボウルに、きな粉、スキムミルク、ホットケーキミックス、の粉類を合わせておく。その中にオレンジピールの微塵切りを入れます。
 - ②別に卵を溶いて、牛乳を入れて滑らかになったら、①の中に入れてサックリ混ぜ合わせます。
 - ③フライパン(直径27cmで少し深め)を熱し、油を注ぎ全体に広げ(すぐ中火より少し弱くする)、②を全部流し入れます。
 - ④蓋をし3~4分焼きます。箸で周りが乾いていい焼き色がついたらかぼちゃの種を全体に散らし、裏返して3~4分焼きます。両面とも同じ色具合になったら出来上がりです。