

エコレシピ集を活用し、みんなで食材を 無駄なく美味しく食べきりましょう！



平成 31 年 3 月 守山市ごみ減量推進課発行

まだ食べられるのにごみとして廃棄される食品のことを「食品ロス」と言います。
平成 27 年度の日本全国での食品ロス（平成 30 年 4 月環境省公表）の量は、
646 万トンにのぼり、1 日 1 人当たり茶碗 1 杯程度になります。

守山市では、守山市健康推進員連絡協議会の皆様とともに「エコレシピ集」を作成しました。エコレシピを活用し、みんなで食材を使い切り食品ロスの削減を進めていきましょう。

☆丸ごと野菜の中華カレー

主食+副菜



■ 材料・分量（2～3人分）

- ・キャベツ 200g(1/6 個)
- ・フロッコリー 150g(1/2 個)
- ・にんじん 1/2 本
- ・麻婆豆腐の素 1 袋
- ・カレー粉 小さじ 2
- ・砂糖 小さじ 1
- ・油 大さじ 1/2



■ 作り方

- ① キャベツの芯、フロッコリーの芯（外側の固い部分は取り除いておく）、にんじん（皮ごと）は、それぞれ 8 mm 程度の角切りにする。
 - ② キャベツの葉はざく切りにし、フロッコリーは小さめの小房に分ける。
 - ③ 油で①と、キャベツの葉を軽く炒め、砂糖、水 80 cc を加えてフタをして野菜に火が通るまで 蒸し煮にする。
 - ④ ③にカレー粉を加えて軽く炒める。
 - ⑤ 水 200 cc と麻婆豆腐の素、フロッコリーを加えてフタをして煮る。沸騰してから 3 分程度煮て、とろみをつけたら完成。
- ※ お子様や、辛いものが苦手な方は、麻婆豆腐の素を甘口にするか、カレー粉の量を調整してください。

☆煎茶の茶かす入りハンバーグ

主菜



- 材料・分量(2人分)
- ・牛豚合挽き肉 150g
 - ・玉ねぎ 1/3 個
 - ・煎茶 3~5gの使用済み茶かす
(ティーバッグ1袋分くらい)
 - ・みそ 大さじ 1/2
 - ・マヨネーズ 大さじ 1/2
 - ・塩コショウ 少々
 - ・パン粉 1/4 カップ
 - ★大根おろし 50cc
 - 酒 50cc

■ 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、茶かすは大きい場合は細かく刻む。
パン粉は大根おろしの汁でふやかしておき、★○以外を混ぜて2等分に分け、ハンバーグの形にする。
- ② ①をフライパンで焼き、少し焼き色をつけたら、酒 50cc で蒸し焼きして完成!
- ③ 皿に盛り付け大根おろしを乗せる。
お好みでポン酢をかけてもよい。

☆かぼちゃのわた入りミルクスープ

副菜



- 材料・分量(2人分)
- ・かぼちゃ 1/4 個
 - ・ベーコン 1枚
 - ・バター 10g
 - ・牛乳 1と1/2 カップ
 - ・固形コンソメ 1個



■ 作り方

- ① かぼちゃは、わたをくり抜いてからラップに包み、耐熱皿に入れて600wで5~6分程加熱する。やわらかくなったら、固い皮は取り除いてマッシャーなどでつぶしておく。
- ② くり抜いたわたは種を取って細かく切り、ベーコンは細切りにしておく。
- ③ 鍋にバターを溶かし、かぼちゃのわた、ベーコンを入れて炒める。
- ④ ③につぶしたかぼちゃを入れ、牛乳、刻んだ固形コンソメを加え、火にかけてながら時々かき混ぜ、ミルクスープを作る。

☆野菜たっぷり朝食スープ

副菜



■ 材料・分量(2人分)

- ・キャベツ 60g(葉大1枚)
- ・フロッコリー 60g(1/3個)
- ・生しいたけ 10g(1個)
- ・人参 60g(1/2本)
- ・ウインナー 80g(5本)
- ・固形コンソメ 1個
- ・塩 少々
- ・コショウ 少々

■ 作り方

- ① キャベツの芯は薄い拍子切りに、フロッコリーの芯は外側の固い部分を取り除きキャベツと同様に切る。
- ② 人参は皮ごと乱切り、キャベツ、生しいたけは食べやすい大きさに切る。
- ③ フロッコリーは小房に分け、ウインナーは斜め半分に切る。
- ④ 水 400ccに固形コンソメ、①、②、ウインナーを入れて、火が通るまで煮る。最後に小房に分けたフロッコリーを加え、塩、コショウで味を整える。

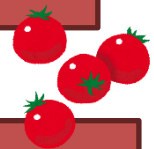
☆えのきと残り野菜のみそ汁

副菜



■ 材料・分量(2人分)

- ・人参
 - ・玉ねぎ
 - ・トマト
 - ・セロリ
 - ・キャベツ等
 - ・えのき茸 1/4株
 - ・みそ 適量
 - ・だしの素 適量
- 残り野菜を
手のひら一杯分



■ 作り方

- ① 鍋に水を 300cc 入れ、火にかける前に野菜(皮ごと、芯ごと使う)を加える。
- ② ①をひと煮立ちさせ、だしの素を入れ、さらに弱火にしてやわらかくなるまで煮る。
- ③ えのきを 3~4 cm 位に刻み入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ みそを入れる。

☆えのきの株ステーキ 副菜



- 材料・分量(2人分)
- ・えのきの株 大1株
 - ・バター 10g
 - ・しょうゆ 小さじ2/3

- 作り方
- ① えのきの株は1cm位の厚さに切り、2つ用意する。
 - ② フライパンにバターを入れ、弱火で溶かす。
 - ③ 弱火のまま、えのきを焼き、火が通ったら少し火を強めて、しょうゆをまわしかける。



☆大根の皮のポン酢づけ 副菜



- 材料・分量(2人分)
- ・大根の皮 10cm分
 - ・ポン酢 大さじ2

- 作り方
- ① 大根の皮は5cmの長さのせん切りにする。繊維にそって切ると食感がよい。
 - ② 密封容器に大根の皮とポン酢を入れ、さっと混ぜる。しんなりするまで、数時間つける。
- ※ つけ汁はひたひたより少なめでよい。皮にポン酢がしみ込み、しばらくするとポン酢につかる。
- ※ 人参の皮を入れても美味しい。

☆ひじきの煮物入り千草焼き 主菜



- 材料・分量(2人分)
- ・ひじきの煮物 適量
 - ・たまご 2個
 - ・マヨネーズ 大さじ1
 - ・だし汁 少々
 - ・しょうゆ 少々
 - ・みりん 少々

- 作り方
- ① ひじきの煮物は、煮汁を切って、具を細かく切る。
 - ② たまごを割りほぐし、①とだし汁を入れて混ぜる。
 - ③ ②にマヨネーズを入れ、さらに混ぜる。味をみて、しょうゆ、みりんで味を整える。
 - ④ ③を玉子焼き器で焼き、巻く。

