

もったいないレシピコンテスト 応募作品紹介

品川区 都市環境部 環境課



二日目のカレー鍋うどん

西元 駿吉さん

材料(2人前)

一日目 肉(牛・豚・鶏)・にんじん・ジャガイモ・たまねぎをサラダ油で炒め、水を加えたら市販のカレールーでカレーライスの夕食。

二日目 鍋にこびり付いた残りものカレーを使用します。

水と濃縮の本つゆ・市販のうどん2玉と長ねぎ適量

※食べ切れず具がたくさん残っていれば具たくさんのカレーうどんになります。

作り方

1カレー鍋に水を加え、濃縮の本つゆで割り、火にかけカレースープを作ります。

2市販のうどんを投入。ひと煮立ち煮こんだら、スキャキ風に切った長ねぎを加え仕上げていきます。

POINT 鍋についているカレーの油脂を箸でこそぎ取りながら調理しましょう。火熱でキレイにはがれ落ちます。

※本つゆを出汁に使用するので、蕎麦屋さんの本格カレーうどんが再現できます(カタクリ粉で少しろみをつけてもGood) また、お家に賞味期限が近づいている小麦粉があれば水と少量の塩で捏ね、茹でれば、自家製の手打ちうどんになります。腕をまくって、2日目のカレー鍋うどんにいざ挑戦!!

ポイント

鍋に残っているしつこいカレーの油脂を使い 2品目のカレーうどんを作るので余すことなくカレーを使い切ることができます。鍋汚れの洗いもの後始末もとても楽で環境(生活排水)にとっても優しい。

NO image

余ったお節で作る ちらし寿司

西元 駿吉さん

材料(2人前)

・余ってしまったお節料理

(黒豆・レンコン・蒲鉾・田作り・鱈照焼き・伊達巻き…等々)

・炊き立てアツアツごはん 3合

・調味料(酢・砂糖・塩)

(うちわや下敷を準備、扇風機やサーキュレーターが手元があればもっと楽)

・わさび、焼海苔

作り方

1自家製寿司酢(ごはん3合に対し)酢60ml・砂糖大さじ3・塩大さじ1で調合しておきます(比率 酢4 砂糖3 塩1の割合)

2炊き立てごはんに寿司酢を振りかけ、混ぜ合わせ、うちわで冷まします。

3井ぶりに冷めて落ち着いたシャリ(寿司ごはん)に余ったお節料理

(黒豆・レンコン・蒲鉾・田作り・鱈照焼き・伊達巻き…等々)

をキレイに盛り付けていきます。

4わさびを添え、手で握りつぶした焼海苔(もみのり)き散らして完成。

5お盆に赤だしと漬けものを添えて、真新しい料理に变身

ポイント

飽きて、余ってしまったお節料理を違った形の料理へと変化させます。アイデアひとつで簡単に変身した逸品料理になります。

もったいないレシピコンテスト 応募作品紹介

品川区 都市環境部 環境課



エコきんぴら

後藤 莉乃さん

材料(2人前)

にんじん1本分の皮
キャベツ半分のしん
ごま油大さじ1/2
みりん大さじ1
酒大さじ1
しょう油大さじ1/2
ごま大さじ1/3

作り方

- 1 にんじんをよく洗い5mmくらいの厚さに、皮をむく
- 2 キャベツのしんをたんざく切りに切ります
- 3 フライパンにごま油を熱し、にんじんの皮とキャベツのしんをいためる。
- 4 3がしんなりしてきたら酒・みりん・しょう油を入れる。
- 5 ごまをふったらかんせいです。

ポイント

皮をすてずに、作れるので、ゴミがすくなくなるし、皮は旨味が強く栄養が高いので健康にもいい。



パンをまるまる1枚つけたラスク

わたなべ ゆうやさん

材料(1~2人前)

パン1枚
砂糖大さじ2
牛乳少し
バター少し

作り方

パンを細かく切る、アルミホイルにパンをのせて、レンジで6分チンする。フライパンをあたためてバター、牛乳、砂糖をいれて、パンと一緒に焼いたらできあがり。

ポイント

バターと牛乳と砂糖を入れすぎないようにまぜてから入れると美味しくつくれます。

もったいないレシピコンテスト 応募作品紹介

品川区 都市環境部 環境課



**捨てる野菜の皮で出汁作り. 中華風小籠包
スープ**
坂本 美哉子さん



**レフトオーバー(あまり物)
ケーキ・サレ**
長坂 梨瑛奈さん

材料(2人前)

余り皮(にんじん1本分、玉ねぎ1コ分、えのきたけの軸部分、しょうがの皮)小籠包6コ(冷凍)、油あげ1枚、わけぎ(少々)とりがらの素(おおさじ1)オイスターソース(1/2小さじ)、オイスターソース(1/2小さじ)ごま油(少々)ぎょうざのたれとラー油(冷凍食品に付属品)2,3袋

作り方

- 1 お湯に余り皮の部分の野菜で出汁をとる。(水から沸かす)
- 2 食べやすい大きさに切った油あげ、冷凍の小籠包(6コ)を入れる。火は中火ぐらい。あまり煮ると小籠包が崩れるので注意する。
- 3 とりがらの素、ぎょうざのたれ、ラー油、しょうゆを投入。オイスターソースや、ゴマ油など、味を見ながら少しづつ加える。
- 4 食べる直前にわけぎを添える。

ポイント

いつもは捨ててしまう「ぎょうざのたれ、ラー油」をストックすることもポイントです。

材料(4人前)

バンケーキミックス100g、卵1個、牛乳60ml、ピザ用チーズ40g、ハム3枚、人参1/2本(皮ごと)、玉ねぎ1/2こ、赤パプリカ1/4こ、オリーブオイル 大さじ1、カレー粉 小さじ2、塩小さじ1/2、ブラックペッパー少々(バンドケーキ型のサイズ 16.5x7cmx 6cm)

※バンケーキミックスがない場合 薄力粉100g、さとう小さじ3、ベーキングパウダー小さじ1をふるって使う。

作り方

- (1) 人参、玉ねぎ、赤パプリカ、ハムをそれぞれ5mmほどの角切にする。
- (2) フライパンにオリーブオイルを入れて、(1)の材料をすべて入れて中火で、玉ねぎがきつね色になるまでいためる。
- (3) ホウルに卵と牛乳を入れてよく混ぜ、さらにバンケーキミックスの粉を入れて、サクッと混ぜ合わせる。
- (4) (3)をフライパンでいためた材料とピザ用チーズ、カレー粉、塩、ブラックペッパーを加えてよく混ぜ合わせる。
- (5) バンドケーキ型にクッキングシートをしき、生地を流し入れる。オーブンは、180度に予熱しておく。
- (6) 予熱したオーブンで25分焼いたら焼き上がり。

ポイント

人参の皮は栄養価が高いので良く洗って、そのまま使います。玉ねぎと赤パプリカは、いためるととっても甘くなります。お好みでマヨネーズにカレー粉を混ぜたソースをつけて食べると、おしゃれでおいしいおやつになります。

もったいないレシピコンテスト 応募作品紹介

品川区 都市環境部 環境課



最優秀賞



梨の皮と残っていたシリアルを使った野菜
かき揚げ
中島 瑚々さん

材料(2人前)

梨の皮(少し厚めにむいたもの) 1個分
かぼちゃ 50g レンコン 50g 人参 15g ごぼう 15g コーンフレーク 8g 塩 適量
A小麦粉 大さじ5
片栗粉 大さじ2
水 大さじ6

作り方

- 1 梨の皮は細切りにし、かぼちゃ、人参、ごぼうはよく洗い、皮ごと細切りにする。レンコンもよく洗って皮ごと厚さ2mm、幅20度ほどのいちよう切りにする。
- 2 ボウルにAの粉を入れてから、水を少しずつ加えて泡だて器でよく混ぜ、1とコーンフレークを加えて手早く混ぜる。
- 3 180度に熱した油に2をヘラで適量すくって入れ、キツネ色になるまで両面揚げ。
- 4 器に盛り、塩を振る。

ポイント

りんごと違い、捨てがちな梨の皮を揚げることで食べやすくしました。残って古くなりがちなシリアルも入れ、スナック感覚で野菜もたくさん食べることができます。



キャベツの芯を使ったレッドビーンズの
スープ
川崎 紀子さん

材料(4人前)

キャベツの芯 中心葉をあわせて180g
S&W .レッドキドニービーンズ432g 1缶、水、ビーンズ缶と同量の水 1杯
味の素コンソメ 固形2個
塩 こしょう少々

作り方

1. キャベツの芯はうす切りにして、1cm角に切る。
2. 中心葉も同様に1cm角にざく切りにする。
3. 鍋に、1・2 とビーンズ缶を汁ごと 1缶入れる。
4. 空になったビーンズ缶に1杯分の水を 鍋に加える。
5. コンソメ2個を入れて、中火で12分程煮る。
6. あくをとり 塩こしょうで味を調える。

ポイント

キャベツの芯には葉の約2倍のカリウム、カルシウムが含まれる上、食物繊維が葉の1.5倍も含まれています。また、葉に比べて甘味成分が多く、加熱するとさらに甘みを感じられ美味しいスープになります。

もったいないレシピコンテスト 応募作品紹介

品川区 都市環境部 環境課



のこり野さいの美味しいソース

おうちゃんさん

材料

人参のしっぽと人参の皮、大根の葉とキャベツの芯、キャベツのむしった葉っぱと舞茸の古くなったもの、トマトのやわらかくなったもの、玉ねぎとセロリの皮、その時残った野菜と赤ワイン少しとコンソメ・塩少しとブラックペッパーを少しです。

作り方

最初、鍋に野菜を入れて、材料をかぶるくらいに水を入れて、中火で茹でて、あくを取ります。火を止めて、取り出して、ミキサーにかけたものを鍋に戻して、コンソメを入れて赤ワインを入れて、塩とブラックペッパーを少し入れて、中火で焦げないようにかき回してできあがりです。

ポイント

のこり野さいは、栄養が高いから捨てない。



パンの耳のラスク

太田 舞さん

材料(5人前)

バター60g
パンの耳310g(1口サイズに切る)
グラニュー糖60g

作り方

フライパンを中火にかけ、バター60gを入れる。バターが溶けたら、パンの耳を入れ、木べらでまぜながら、やき色をつける。そしてグラニュー糖を入れて混ぜる。できあがり!!

ポイント

家にパンの耳だけ残ってしまったので、ラスクにしました。そしたら、みんなが食べてくれました。

もったいないレシピコンテスト 応募作品紹介

品川区 都市環境部 環境課



のこったごはんて、オムライス

赤池 文法さん

材料

ご飯茶碗一杯
卵2個
ケチャップ(うさぎのかたち)
塩こしょう(パツパ)

作り方

ご飯を電子レンジであたため、卵をかき混ぜて、フライパンで焼いてかんせい。

ポイント

たまごをわるときに、きをつけること



キャベツのしんとあまったチャーシューを使ったおこのみやき

永井 紗世美さん

材料(2枚分)

お好み焼き粉 100g
卵 1個
水 120mL
きざみキャベツ 150g(しんも)
チャーシュー 3枚
チーズ 適量

作り方

1. ホウルにお好み焼き粉、卵、水を入れたまがなくなるまでよくまぜる。
2. 1にキャベツ、チャーシュー、チーズを入れてまぜる。
3. 熱しておいたホットプレートまたはフライパンに油をうすくしき生地を丸く流しこむ。うら面がきつね色になったらうら返してしばらく焼く。
4. 焼き上がったら裏に返し、ソースなどをかけて完成。

ポイント

キャベツのしんには、カリウムなどが量の2倍ふくまれているので、きざむことでたべやすくすると美味しくだべることが出来ます。

もったいなレシピコンテスト 応募作品紹介

品川区 都市環境部 環境課



ロスポップキャンディ

なっちゃんさん

材料(4人前)

さとう 1809g
みず 130ml
りんごのかわ 1/4こぶん
にんじんのかわ 1/4ほんぶん
ぶどう 8つぶ
とまと 8つぶ

※かざりとしてハーブや
はっばるいを少々

作り方

- 1 なべにさとうとみずをいれてひにかける。
- 2 くだものやかわをあらってよくふく。
- 3 ようじをくだものやかわにさす。
- 4 10ぶんくらいにてあめになったがしらべる。
- 5 あめになったらくだものやかわにあめをかける。
- 6 れいぞうこで30ぶんひやしてできあがり

ポイント

とまとがじゅわーっとしておいしい。やさいやにがてなくだものをあたらしいしょっかんのたのしいおやつにしてぜんぶおいしくたべちゃおう!



いろいろ野さいぺろり! (〇)

りんごちゃんさん

材料(3人前)

にんじん 1~2本、しょうが 1コ~1コ半、かぼちゃ 1/8、ゴボウ 1本、キャベツ 1/5、ねぎ 1本、塩ひとつまみ、卵 1、ひき肉 1/4、砂糖 小さじ 2、こしょう 3かけ、ハチミツ 大さじ 1、お酒 大さじ 1、麦茶 大さじ 1

作り方

皮付きすりおろした生姜と、砂糖とお酒をよく混ぜ合わせておく。ごぼうとにんじんをスポンジでよく洗って、野菜すべてを、口の半分ぐらいの大きさに切って、ひき肉と、すりおろした生姜たちを、入れて、よく炒めて、火加減は最初は中火で、ひき肉が茶色に染まったら、野菜をかたいもの順で炒めていく。火加減は中~大で、たまご・麦茶を入れて、焦げないようにする。なるべく生姜と肉を野菜全体に混ぜていためる。かぼちゃは、ゆでてから、くずしながら入れていく。(かわつきで)食べられそうになってきたら、弱火でこしょうと塩を入れて、2~5分炒めたら完成!

ポイント

麦茶の香ばしさと野菜の皮があつてさらにいい香りて、しょうががたくさん入っているのにからくなく、不思議。とても美味しく、肉が少ないのに、いっぱい入っているかのように感じて野菜もべろっとなべられる。

もったいないレシピコンテスト 応募作品紹介

品川区 都市環境部 環境課



野菜いっぱいマリネ

櫻井 彩結さん

材料(4人前)

- 大玉トマト1個
- きゅうり1本
- ブロッコリー1/2コ
- 塩コショウ少々
- ワインビネガー大さじ1
- ツナ(チャンク)60g
- 醤油小さじ1/4
- 砂糖小さじ1/2

作り方

- 1ブロッコリーを一口サイズに切る(葉、くき、芯も)
- 2ブロッコリーを茹でる。(固い方を下にする)
- 3へたを取って、トマトを一口サイズに切る(洗う)
- 4きゅうりを一口サイズに切る(横を少し落とす)
- 5ツナとワインビネガー、醤油、砂糖を入れて混ぜる(ツナの油も入れる)
- 6ブロッコリー、トマト、きゅうり、5を混ぜる。
- 7冷蔵庫で全体を冷やす
- 8完成

ポイント

ドレッシングはワインビネガーだけでなくしょうゆとさとうをすし入れているのでまろやかな味に仕上がっています。野菜が多く入っているのでたくさんのえいようがとれます。ゆでる、きる、あえる、ひやすの手順なのでかんたんにできます。



かりとしょうゆのしょうがやき

石原 向日葵さん

材料(4人前)

- ふたばらにく200グラム
- タマネギ 1コ
- ごまあぶら
- しょうゆ(おすしの、のこり)
- おさけ(大さじ2)
- ガリ
- さとう3グラム
- だしまろす 大さじ2

作り方

- 1たまねぎをくしぎりにする。(しん、くき、ねっこもすべてつかう)
- 2ふたにくを10cmはばにきる。
- 3あわせちようみりようをつくる。(しょうゆ+おさけ+だしまろす+さとう+ガリ)
- 4ふたにくをあぶらでいためる。
- 5ふたにくが白くなったらたまねぎをくわえていっしょにいためる。
- 6たまねぎがしんなりしたらあわせちようみりようをいれてよくませる。
- 7しるけがとんだらできあがり。

ポイント

テイクアウトのおすし屋さんからもらったガリがいえにたくさんあったのでむだにしないまほうをかんがえてしょうがやきにしました。たきねぎは、ちやいろのそとがわのかわいがいすてることなくすべてつかいました。

もったいないレシピコンテスト 応募作品紹介

品川区 都市環境部 環境課



おそうじ焼き

宮木 丸美さん

材料(2人前)

- 粉カップ1
- マヨネーズ
- ソース
- おにかか少々

作り方

調理で出る野菜くずは根以外全て細かくして冷凍保存。
ピーマンは種も。
キムチの食べ残した容器に粉、水、野菜くずをいれてよくまぜ、焼く。

ポイント

野菜はほとんど捨てる所はない。タレの入った容器や汁も使えるし、洗いやすくなる。



枝豆のさやチップス

MMさん

材料(4人前)

- ・枝豆1袋(250g)
- ・サラダ油 適量
- ・塩、黒しょう 適量

作り方

1. 枝豆をよく洗い、茹でる。
2. 枝豆のさやから豆と薄皮を取り出す。
3. さやを2つにさき、筋を取る。
4. 180℃に熱したサラダ油で、3を約30秒から1分揚げるとる。
5. きつね色になり、カラツとなったら、キッチンペーパーをしいた皿にあげる。
6. 皿に移し、塩と黒こしょうをかける。

ポイント

枝豆のさやには、Bカロテンが豊富に含まれており、老化防止に効果的なため、シミをできにくくします。油と一緒に摂取すると吸収しやすいです。ぜひお肌に気を遣っている人は試してみてください。スナック感覚で子どもも食べやすいと思います。



お豆腐のお焼き

幸田 美花さん

材料(2枚分)

豆腐	1/4丁(約75g)
カニカマ(みじん切り)	1本分
万能ネギ(小口切り)	適量
サラダ油	小さじ1/2
A片栗粉	大さじ1
顆粒和風だし	ふたつまみ
塩・こしょう	各少々

作り方

- 豆腐にカニカマと万能ネギ、Aを入れてよく混ぜる。
 - フライパンにサラダ油適量を入れ、1をスプーンで落とし、弱めの中火で両面焼き色がつくまで焼く。
- ※具材は炒り卵やそぼろなど、ちょっとだけ残ってしまったものを加えてください。

ポイント

主役のお豆腐もそうなのですが、ほんとにちょっとだけ残ってしまったものを、けっこう自由に調理できます。(炒り卵・肉そぼろ・小ネギ等の薬味やカニカマ等)

家族はこちらが「これは豆腐だよ」と言うまで気付いていませんでした。



セロリの葉っぱ、捨てないでレシピ

竹村 美保子さん

材料(2枚分)

セロリ3本分の葉	100g(セロリの茎は使わない)
チリメン	50g、ごま 10g
1しょうゆ	大1
2酒	大1
3みりん	大1
4だしの素	5g
5砂糖	小1
サラダ油	大2(ごま油でも可)

作り方

- セロリの葉を千切りにする(5mmほどの幅で)
 - サラダ油をフライパンで熱し1を入れていためる
 - 調味料(1~5)を入れ、さらにいためる
 - セロリの葉がしんなりしてきたらチリメンを入れる
- さらにいためてチリメンに調味料の味がついたら火をとめる
- ごまを入れる

ポイント

セロリの葉は生で食べるには固いので捨てる事が多かった。炒めると香りは残したまま柔らかくなりチリメン・ごまを加えるとさらに栄養価も高くなり、副菜として重宝している。数日間保存できる。ふりかけとしても食べれるのでとてもおすすめです。

もったいないレシピコンテスト 応募作品紹介

品川区 都市環境部 環境課



かぼちゃカリカリサクサクのうこうセット

心一さん

材料(2人前)

- ・かぼちゃ1/2個 (710g)
- ・牛乳2カップ
- ・さとう大さじ3
- ・小麦粉大さじ2
- ・マヨネーズ小さじ1
- ・氷水1/2カップ
- ・塩適量

作り方

- ～のうこうかぼちゃスープ～
- 1かぼちゃの中身をレンジでかねつする。
 - 2牛乳、さとう、塩を入れてブレンダーでスープにする。
- ～カリカリおつまみかぼちゃのタネ～
- たねはよく洗ってわたをとる。水けをふく。
- トースターで30分やき、しおをふる。
- ～カリカリ皮天ぷら～
- 1皮はこむぎこ・マヨネーズ・氷水でつくったころもにいれる
- 2カラッとあげる。塩をふる。

ポイント

ふつうはたねは食べられませんが、食べられるように工夫したところ。皮は食べづらいですが、皮をむく時黄色い部分もついているので、食べやすい所です。



フイヨンでポトフ

しょこらBBさん

材料(3人前)

- フイヨン
- 玉ねぎの皮…1玉 にんじんの皮1/2本 大根の皮1/3本 玉ねぎにんじん大根のへた
- ポトフ
- じゃがいも2個、水…2カップ 玉ねぎ…1個 にんじん…1/2本 ウインナー8本

作り方

- フイヨン
- 鍋に野菜くずと水を入れる。鍋を中火にかける。沸騰したら中火にして30分煮込む。
- ポトフ
- 1じゃがいもは1/4に切り、らん切りにする。玉ねぎは6等分のくし形に切る。にんじんは1/4に切りらん切りにする。ウインナーはそのまま入れる。
- 2鍋に1の野菜を入れ、中火で10煮込む。
- 3器に盛り、完成。

ポイント

玉ねぎの皮を入れることで茶色くキレイになります。野菜を大きく切ること食感を楽しめます。

もったいないレシピコンテスト 応募作品紹介

品川区 都市環境部 環境課



おからの鶏皮はさみ焼き

おはるさん

材料(2人前)

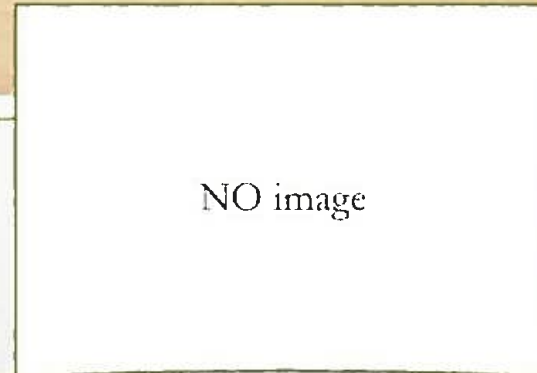
- 鶏皮…2枚 おから…30g
- 椎茸の軸、長葱の青い部分…各10g
- みりん…大さじ1 ポン酢、マヨネーズ、各大さじ1
- なす…20g (輪切り5g×4枚)
- スライスチーズ…1枚
- 人参の皮、大根の皮…各10~20g 片栗粉…適量
- 長葱の青い部分(飾り用)…適量

作り方

- なすは5mm幅の輪切り、椎茸の軸と長葱の青い部分はみじん切りにする、人参・大根は皮をピーラーでむく。
- 1の椎茸と葱を耐熱容器に入れ、みりんを入れて軽くラップをし、1分加熱する。
- 2にポン酢とマヨネーズ、おからを加えて混ぜる。
- 鶏皮と人参の皮、大根の皮に片栗粉をまぶす。
- 4の鶏皮に3となす、チーズをはさんで2つに折るように入れて包む。(鶏皮1枚に対して3半量、なす2枚、チーズ1/2枚 入れる)
- フライパンに入れて点火し、弱火～中火で時々上下を返しながら20分程焼く、こんがりしたら取り出す。
- フライパンに残った油で、足りなければ油を足して人参と大根の皮をこんがり焼く。
- お皿に7を敷き、切った6を乗せて葱を散らす

ポイント

鶏皮はパリッと香ばしく中はおからのなめらか食感にチーズとなすのトロツと食感を合わせました。サクツと香ばしい人参大根の皮と食べるとさらに美味。味付けにポン酢を使用して酸味をプラスすることで、鶏皮の臭みを抑えて味が単調にならないようにしました。味付けは少ない調味料で簡単に美味しくなるようにしました、汁気がないのでお弁当にも良いと思います、冷めても美味しいです。



NO image

レタスのオイスター炒め

毛塚 良隆さん

材料(2人前)

- レタス外側芯の有る 青菜 廃棄する葉っぱ 2~3枚
- にんにくスライス 5~6枚
- オイスターソース 10g位(おおよそ2杯ぐらい)
- ごま油 大さじ1杯
- 有ればサクラエビ.10尾

作り方

- ごま油でにんにくを炒め、廃棄レタスを入れ炒める。
- レタスは大きめがおいしい。
- 桜えびを入れるともっとうまい。

ポイント

レタスは大きめがうまい

もったいないレシピコンテスト 応募作品紹介

品川区 都市環境部 環境課



佳作



大根のツマを使った中華風サラダ

毛塚 良隆さん

材料(2人前)

大根のつま
 刺身1パック分
 きゅうり 1/2本
 人参 1/3本
 穂先メンマやわらぎ 50g
 塩 少々

作り方

1 大根のつまは食べやすい長さに切って、きゅうりと人参は千切りにする。合わせて流水でよく洗い、水気をよく切る。
 2 ボウルに1と穂先メンマを加えて和え、塩で味を整え、器に盛る。
 ワンポイント: 細切りにしたかまぼこやなるとを加えてもおいしい。

ポイント

お刺身を買った時にさしみのツマは、捨てられがち。よく洗い他の野菜と和えれば、立派なサラダになり美味しく食べられる。暑い時期だと、火も使わない調理でさっぱり食べられます。



あまった食材で作る アレンジ春巻

平野 利名さん

材料(2人前)

・春巻の皮…10枚
 ・ピザ春巻… ウィナー1本(1つ)、チーズ お好み、ケチャップ お好み
 ・厚揚げ春巻… 厚揚げ 1/2パック、おもち 2個、チーズ お好み、しょうゆ 小さじ2杯

作り方

【ピザ春巻き】
 ・揚げているときに爆発しないように、ウィナーは切り込みを入れておく。
 ・春巻きの皮でウィナー、チーズ、ケチャップをつつんで180℃の油できつね色になるまで揚げる。
 【厚揚げ】
 ・厚揚げを1.5cm幅にカットする。
 ・しょうゆが染み込むように切り込みをいれておく。
 ・おもちを縦長にカットし、厚揚げ、チーズ、もちを包む。

ポイント

もちは硬いので、レンジで1分ほど温めておくとカットしやすく、揚げたときにやわらかくモチモチになる。具材を入れすぎるとあふれてしまうので、入れすぎは注意。

もったいないレシピコンテスト 応募作品紹介

品川区 都市環境部 環境課



保存用ビスケット～フレンチトースト風～

大ーやっちゃん

材料(3人前)

- ・非常食 保存用ビスケット (ふくろ5枚入り)
- ・牛乳200ml
- ・アイスクリームバニラ
- ・卵1個
- ・フルーツなど(いちご)
- ・バター10g
- ・メープルシロップ

作り方

- ・卵と牛乳を合わせたものにビスケットをひたす。しみこませるため、調理する前日にひたしておく。
- ・フライパンを熱してバターを入れる。
- ・ひたしておいたビスケットを焼く(中火)
- ・2、3分両面を焼いたらお皿へ。
- ・トッピングでバニラアイスやフルーツなどをそえてメープルシロップをかけてできあがり。

ポイント

保存用ビスケットはかたいので前の日からしっかり牛乳と卵にひたしておくのが良いです。しみこんだビスケットはしっとりとして焼くとフワフワになります。



あまいゆで野菜のシーチキンあえ

鈴木 葉月さん

材料(2人前)

- 小松菜(少々)
- 枝豆(少々)
- ツナ缶(70g)
- 塩コショウ(少々)
- マヨネーズ(少々)
- しょうゆ(小さじ1)

作り方

ゆでた小松菜(切ったもの)とゆでた枝豆を深皿に入れて、そこにマヨネーズ・ツナ缶・塩コショウ・しょうゆを入れてあえる。

ポイント

調理方法が食材と調味料を入れてあえるだけなので、簡単に作ることができます。また、味変でカレー粉を入れると美味しく食べられます。