

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



**フイオンを使った鶏もも肉ときこのこの
クリーム煮**
江島 奈々さん

材料(2人前)

○フイオン
・野菜の切れ端 400g・水 900ml・玉ねぎの芯・ローリエ 1枚・にんじんの芯・皮・セロリの芯・葉

○鶏もも肉ときこのこのクリーム煮

・鶏もも肉 100g・生クリーム 200ml・塩 小々・しめじ 1/2株・白ワイン 150ml・ブラックペッパー少々・玉ねぎ 1/2個・フイオン100ml・ほうれん草 3株・バター 20g

作り方

・フイオン

1. 鍋に野菜の切れ端、ローリエ、水を入れ、火にかける。
2. 沸騰したら、弱火にして30分ほど煮る。3. ザルに濾紙を敷いて、こす⇒完成

・鶏もも肉ときこのこのクリーム煮

1. たまねぎ、鶏もも肉を一口大に切り、しめじの石づきを切り落とし、手でほぐす。2. 沸騰した鍋に塩を適量入れ、ほうれん草を3分程茹でる。3. 鍋にバターを入れ、鶏もも肉を中火で炒めて、焼き目がついたら1度取り出しておく。4. '3'の鍋にたまねぎとしめじを中火で炒め、たまねぎが透明になったら、鶏もも肉と白ワインを加え、沸騰させる。5. アルコールを飛ばしながら、アクを取り除き、生クリームを入れて中火で煮て、全体にとろみが出たら、フイオンを加え、蓋をして弱火で5分程煮る。6. 最後に塩とブラックペッパーで味を整える。完成

ポイント

野菜の皮や芯には栄養を多く含み、煮だすことで料理にコクや深みを出し、いつもと違った雰囲気になります。



余った夏野菜グラタン
横田 真友子さん

材料(3人前)

ズッキーニ1本、ナス(小)3本、玉ねぎ1個、黄パプリカ1個、薄切りベーコン50g、ニンニク1片、カットトマト缶250g、オリーブオイル大さじ2、塩こしょう少々、ピザ用チーズ50g、ペンネ70g

作り方

1. ズッキーニとナスを5mm幅の半月切りにする。
2. 玉ねぎとパプリカは一口大に切り、ベーコンは細切りにする。
3. にんにくをみじん切りにする。
4. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で香りが出るまで炒める。
5. ズッキーニ・ナス・玉ねぎ・パプリカを加え、中火でしんなりするまで炒める。
6. カットトマト缶を入れ、汁気がなくなるまで蒸らめる。
7. ペンネを茹で、茹で上がったペンネは水を切り、フライパンに入れる。
8. 塩、こしょうで味を調整し、グラタン皿に盛る。
9. ピザ用チーズをかけて、オーブンで焼き目が付くまで15分程加熱する。

ポイント

野菜をそれぞれ大きめに切ったので食べごたえがあり、一皿でも満足できます。トマトとチーズがとても合うので、野菜が苦手な子どもでも美味しく食べることができます。

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



フイオンから作るミネストローネスープ

薬袋 真緒さん



皮きんぴら

櫻谷 碧さん

材料(3~4人前)

<フイオン>

人参の皮 1本分 玉ねぎの皮 1個分 ビーマンのヘタ 2個分 えのきの根元 1個分 キャベツの芯 4枚分

<ミネストローネ>

人参 1本 玉ねぎ 1個 ジャがいも 1個 オリーブオイル 大さじ1 フイオン 400ml トマトジュース 1缶(190ml) 塩 小さじ1

作り方

<フイオンを作る>

- 鍋に野菜の皮と水800mlを入れて強火にかけ、沸騰したら中火で30分ほど煮る。
- ザルにキッチンペーパーを敷き、ゆっくり濾せばフイオンの完成。

<ミネストローネを作る>

- 人参と玉ねぎ、ジャがいもは1cm角に切る。
- 鍋にオリーブオイル、玉ねぎを入れて中火にかけ、しんなりしてきたら人参、ジャがいもを加えて炒める。
- フイオンを入れてひと煮たちしたら、トマトジュースを加え、塩で味を整える。

ポイント

人参の皮は、β-カロテン、ビーマンのヘタにはβ-カロテン、ビタミンC、玉ねぎの皮には、ケルセチン、えのきの根元には、セタミンB、ビタミンB1、キャベツの芯にはカルシウム、カリウム、リン、マグネシウムと沢山栄養が入っており、また、フイオンを便ってミネストローネを作ること野菜の旨味が強く、美味しく食べられます。

材料(2人前)

- ダイコンの皮100g
- 人参1/3本
- 塩、小さじ1/2
- ごま油 大さじ1
- 酒 大さじ1

作り方

- ダイコンの皮、人参を千切りにする
- ごま油をひいたフライパンに切ったダイコンの皮、人参を入れてしなるまで炒める
- 2に塩、酒を入れて味が馴染むまで炒めたら完成

ポイント

- どこの家庭にもあると考えられる材料で簡単に作るができます。
- 大根の皮には食物繊維が豊富に含まれているので健康にも良いです。

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



オニオングラタンスープ(フイヨン)

ゆさん

材料(3人前)

・玉ねぎの皮、芯・にんじんの皮、へた・キャベツの芯・セロリ・ネギの青い部分・ローリエ1枚・タイム5本・玉ねぎ2個・バター1切れ・塩大さじ1弱・胡椒少々・ピザ用チーズ適量・パセリ適量

作り方

-フイヨン-

1.鍋に野菜とハーブを入れる。2.水を入れる。3.30分煮込む。4.こす。

-オニオングラタンスープ-

1.玉ねぎを薄くスライスして、レンジ2.3分加熱する。2.鍋にバターを溶かして玉ねぎを加えて、軽く炒めたら蓋をして、10分弱火にかけておく。3.蓋を開けて、玉ねぎがあめ色になるまで炒める。4.水とフイヨンを加えて5分煮たら、塩・胡椒で味をととのえる。5.フランスパンをトーストして、スープの上のせる。6.チーズをのせてトーストで焼き目をつける。7.パセリを上にとちらしたら完成。

ポイント

野菜の旨味が出て栄養とおいしさの詰まった出汁になります。



とりガラだしのスープ

鈴木 弥恵さん

材料(7人前)

チキンの骨(ローレル1枚、長ねぎ先端、しょうが1片、酒 100ml、水400ml)

卵 2個

玉ねぎ 1個

あまったトリ肉 100g

人参の皮 1本分

パセリ 少々

作り方

1まずチキンの骨を圧力鍋にかけてだしをとる。(とりガラスープ)

2玉ねぎ、人参の皮を細く切る、肉は細かく千切っておく。

3圧力が終わったら骨をザルでこす。

4「3」に「2」を入れて塩胡椒で味を整える。お湯を800mlほど入れて中火で煮る

5チキンを入れてひと煮立ちさせる。

6卵をといて入れ、優しくまぜる。

7 器に盛り、パセリをふりかける。

ポイント

お肉の骨は普段捨ててしまうのをだしを取ることで有効活用します。

人参の皮も細かくきざめばあまり気になりませんし、あまったトリ肉は腐らせる前に使うことができます。

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



うどんdeハットク

伊川 優希さん

材料(2人前)

ゆでうどん一人分、ホットケーキミックス50g、スキムミルク20g、さけるチーズ1本、ウィンナー2本、サラダ油150g

作り方

- 1 のこったゆでうどんをジップロックに入れる。そこにホットケーキミックス、スキムミルクを入れ、袋を開けてよく潰して混ぜる。
- 2 よくまざり、うどんの形がなくなったらじゅぷろっくの角をはさみで切り、絞り出せるようにする。
- 3 さけるチーズはたてに1回、横に1回切って4本にする。
- 4 ウィンナーはタテに1回切っておく。
- 5 パットにクッキングシートをしき、まぜたうどんの生地を絞る。そこにウィンナーやチーズをおいて、上に生地をしぼって棒状にする。
- 6 180℃の油にゆっくり入れてきつね色になったらできあがり。

ポイント

ホットケーキミックスのほんのりとした甘味とチーズやウィンナーの塩味で簡単に美味しい味付けができます。また、スキムミルクを入れることで栄養がアップします。



しいたけの軸と出汁から昆布の

かんたん佃煮

本間 緑さん

材料(2~3人前)

・しいたけの軸4~5個分・白ごま 適量・出汁をとったあとの昆布 5cm角くらい
→出汁汁 100~150cc (もっと多くてもOK)

-A-

・酒 小さじ1

・きび砂糖 大さじ1

・しょうゆ 小さじ2

作り方

- 1 しいたけの軸はよく洗い、たて4等分、よこは3~4mmくらいに細く切る。
 - 2 昆布はあらかじめ、キッチンばさみで3~4mmに細く切り、出汁をとる。(水につけておくだけでOK)
 - 3 小鍋に、1と2の昆布を入れ、ひたひたになるまで出汁汁を入れる。
 - 4 Aの調味料を入れ、弱火でここと炊く。煮つまるまで、灰汁を取りながら 見守る。白ごまをかけてできあがり!!!
- *余った出汁汁は、お味噌汁etcにお使いください。

ポイント

・捨ててしまいがちなしいたけの軸も、せんに沿ってたてに細く切ることで、かみやすく、むだなく食べられます。うまみ成分たっぷりのしいたけは、ごはんのおともにもぴったり。・出汁を取った後の昆布も使うので、全ての食材をムダなく使えます。(余っただし汁も)・私の曾祖母がこれによく似たレシピを作っていたそうです。もったいないレシピが、世代を超えて曾祖母とつながるきっかけとなりました。

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



セロリの葉のきんぴら

小野 茉莉衣さん

材料(1人前)

- セロリ1束
- しょう油大さじ1
- みりん大さじ1
- 酒おおさじ1
- 水大さじ2
- ごま油(香り付け) 適量
- ごま適量

作り方

なべにサラダ油を大さじ1を入れ、火をかける。油が温まったら、セロリの茎を先に入れ、炒める。茎に油がまわったら葉の部分を入れ、炒める。調味料を入れて、時々混ぜながら水分を減らしていく。なくなったら火を止めてごま油を適量入れて混ぜる。器にセロリを盛り付けて上にごまをふる。

ポイント

普段使わない葉の部分を使って料理を作りました。



さっぱりジェノベーゼ風サラダうどん

土屋 愛生さん

材料(1人前)

- ミニトマト2個、玉ねぎ1/4個、鮭フレーク適量、アボカド1/2個
- うどん200g
- 〈ジェノベーゼソース〉
- ドライバジル5g、オリーブオイル大さじ3、スライスチーズ1枚、おろしにんにく小さじ1/2、塩小さじ1/2、こしょう小さじ1/2

作り方

〈サラダうどん〉

1 沸騰したお湯でうどんを2分間茹でる。2 ゆでた後、冷水で冷やす。3 ミニトマトをくし切り、アボカトを角切り、玉ねぎをスライスにする。4 ジェノベーゼソースを2で冷やしておいたうどんと混ぜる。5 よくまざったら3で切った野菜と鮭フレークを適量トッピングする。6完成

〈ジェノベーゼソース〉

1 ミキサーにバジル、すりおろしにんにく、オリーブオイル、塩を入れてスイッチを入れる。2 ペースト状になったらオリーブオイルを加えて調節する。3 なめらかになったら、塩、胡椒で味を整えて完成。

〈パルメザンチーズ〉

1 スライスチーズを平らなお皿に敷いたラップの上に乗せて電子レンジで600W 2分温める。2 きつね色になったら粗砕でください。

ポイント

さっぱりとしていて手軽に作って食べられるので夏バテ対策にもなり、野菜の他にも鮭フレークを使っているので、タンパク質も摂ることができます。また、普通のサラダうどんはめんつゆを使用しますが、ジェノベーゼソースを使用しているため、イタリアン風味となっています。

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



野菜を使った豚バラ巻き

柏木 葉々子さん

材料(2人前)

豚バラ肉 200g
 にんじん 1/3本
 ニラ 1/3本
 アボカド 1/2コ
 ジャがいも 1/2コ
 えのきだけ 1/2株
 米粉大さじ1
 米油大さじ1
 塩 2~3ふり
 コショウ 2~3ふり

作り方

にんじん(皮ごと)、ニラ、アボカド、ジャがいもを用意する。
 にんじんは皮ごと使うので水でよく洗う。

にんじん、ジャがいも、アボカドを薄く切る。ニラは2~3cmほど切り、えのきだけは石づきを切り落とし3等分に分ける。切ったにんじん、ニラ、えのきだけを豚バラ肉に巻く。同じくアボカド、ジャがいもを豚バラ肉に巻く。巻いた豚バラ肉に、塩胡椒をふったあとに、米粉をまぶす。

フライパンに米油をひき、巻いた豚バラ肉を崩さないようにフライパンに入れ、焼く。片面に焼き目がついたら、崩さないようにもう半面を焼く。焼き終わったら、お皿に盛りつけ完成。

ポイント

いろいろな野菜を組み合わせるとお肉に巻くことで、いろいろな野菜の味を楽しんで食べることができます。



でからしクッキー

前崎 風砂さん

材料(2人前)

薄力粉 120g
 バター 60g
 砂糖 40g
 使い終わった茶葉(フライパンで炒って乾燥させたもの) 3~4g

作り方

1 茶葉は包丁で刻む。

2 耐熱ホウルにバターを入れ、ふんわりとラップをかけ電子レンジ(500w)で30秒加熱し、砂糖を加えてよく混ぜる。

3 ポリ袋に小麦粉と2を入れてよくもんでから、1を加え合わせる。

4 3を棒状に成形して端からスライスし、トースター(500w)で8~10分ほど焼く。

ポイント

茶がらにはまだビタミンCやカテキンなどの栄養素が残っているとされているので、無駄にすることなく茶葉ごと食べることができる。



フィヨンのポトフとソテー

菅根 明穂さん

材料(2人前)

《フィヨン》水800ml、玉ねぎの皮、しいたけ、ネギ、ブロッコリー、キャベツ、にんじんの皮(タイム・ローリエ)

《ソテー》鶏もも肉1枚(1口大)、ほうれん草 150g(5cm幅)、コーン1缶

料理酒小さじ1、バター10g、作ったフィヨンのだし、塩胡椒、醤油

《ポトフ》にんじん、じゃがいも、キャベツ、ソーセージ、トマト、パセリ、フィヨン

作り方

《フィヨン》残っている野菜の切れ端を一度水で洗う。その後、水800CCを鍋の中に入れて切った野菜の皮を入れて約30分煮込む、上にローリエとタイムをのせる。その後、こし紙などで皮と分ける。

《ソテー》お肉を切って中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、ほうれん草とスイートコーンをのせて酒を少しふりかけ、蓋をして弱火で5分蒸す。蓋を取って中火にし、フライパンについた水分を取り、フィヨンとバターでしっかり炒めたら完成。

《ポトフ》玉ねぎを炒める。その後、水をくわえながら他の食材を炒める。火が通ったらフィヨンを入れて煮立てて完成。最後にトマトを入れて少し煮込むとさらにおいしい。

ポイント

野菜の切れ端などを煮込むだけなので、簡単につくれます。また、他の料理の中に入れてもきて、アレンジに使いやすいです。野菜の味もしておいしいです。

優秀賞



もったいないおたすけピッツァ

片岡 希実さん

材料(2~3人前)

大根の皮 1/4本 人参の皮 1/2本 キャベツの芯 2~3枚分 ミントマト 3個 ハム 2枚

冷凍ミックスベジタブル 大さじ2 ピザ用チーズ 80g

冷凍ごはん(残りごはん) 茶碗3杯分 ケチャップ 大さじ3

Aオリーブオイル 大さじ1

めんつゆ(ストレート)大さじ1

作り方

1 野菜の皮と芯は粗みじん切りにして、サラダ油適量(分量外)で炒めておく。ミントマトは縦4等分に切り、ハムは食べやすい大きさに手でちぎる。

2 ボウルにAを入れ、温めたごはんを加えよく混ぜる。

3 フライパンに②を薄く広げてケチャップを塗り、1を乗せ、ピザ用チーズと冷凍ミックスベジタブルを散らす。

4 フタをして弱火で15分ほど蒸し焼きにする。

ワンポイント→ホットプレートで作ると豪華です。

ポイント

少しのこった野菜(冷蔵・冷凍も)など何でも使えるのでアレンジがたくさんできる。チーズとケチャップの味で子どもやいろいろな人が食べられる。

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



大根の葉を使ったふりかけ

金子 香澄さん

材料(5人前)

- ・大根の葉40g
- ・塩こんぶ長(塩昆布)、ひとつまみ
- ・油揚げ1枚・かつおぶし ふたつまみ・鷹の爪 1本
- ・つゆの素大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・ごま油 大さじ1
- ・炒りごまふたつまみ(味は濃いめ)

作り方

- 1 大根の葉と塩こんぶ長を細かく刻み、油揚げを短冊切りにし鷹の爪を半分に切ります。
- 2 フライパンにごま油を入れ1で切ったものをすべて入れて炒めます。
- 3 しんなりしてきたら、つゆの素・みりん・砂糖・かつおぶしを入れ、汁気がなくなるまで炒めます。
- 4 器に盛り炒りごまをちらして出来上がりです。

ポイント

大根の葉は鉄分などの栄養成分がたっぷり含まれているので貧血気味な方などにもオススメです。簡単に作れるので料理が苦手な人も作れます



冷凍ごはんのチャーハン

奥田 紗江さん

材料(1人前)

- 冷凍ご飯2杯
- 卵1-2個
- チャーハンの素1袋
- お好みで醤油少々

作り方

- ・冷凍ごはんを電子レンジで解凍する。
- ・卵をとく。
- ・油を熱して、卵入れてご飯入れる。
- ・いためる。
- ・バラバラになってきたらチャーハンの素を入れていためる。
- ・まざったらできあがり。
- ・お好みでしょうゆを鍋肌にかけて軽く混ぜる。

ポイント

簡単にできる。

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



余りもので作ったポトフ

井川 桃果さん

材料(2人前)

- にんじん1本
- 玉ねぎ1/2個
- コンソメ2個
- コーン1缶
- ブロックベーコン 1つ
- 塩、こしょう 少々

作り方

玉ねぎをみじん切りにし、にんじんを小さく切る。同様にブロックベーコンも同じ大きさに切りコーンを1缶入れて、良い感じになってきたらコンソメを入れ、最後に塩とこしょうで味を整える。

ポイント

ポトフは基本的に何を入れてもおいしいので、賞味期限ギリギリな食材や家に余った野菜を消費するのに1番良い料理法です。



野菜まるごとポトフ

十七さん

材料(2人前)

- じゃがいも1個、玉ねぎ1玉、
- キャベツ1/4玉、にんじん1本、ウインナー3本、カブ1株、ローリエ ドライ1枚、タイム ドライ小さじ1、塩大さじ1/2、こしょう小さじ1、オリーブ油大さじ1、コンソメ 1/3袋、水700ml

作り方

《パイヨンの作り方》

事前に皮や芯を冷凍しておく(300g)次に水とハーブを鍋に入れ、沸騰したら30分煮る。コンソメ・塩コショウで味を整えて完成。

《ポトフの作り方》

じゃがいもは乱切り、玉ねぎ、キャベツ、カブはくし切り、にんじんはいちょう切りに切る。ウインナーは斜めに切る。オリーブオイルを引いたフライパンで玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、カブ、ウインナーと炒めていく。パイヨンと合わせて味を整えて完成。

ポイント

皮や芯にも栄養があるので、野菜をまるごと使って食べることが出来ます。ハーブを使うことで、風味が豊かになり、より美味しく食べられます。端材を事前に冷凍することで、旨味とだしが出やすくなります。

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



普段捨てる部分を使ったきんぴら

山口 明咲さん

材料(1人前)

人参の皮1/2本分
大根の皮1/4本分
ごま油大さじ1
みりん大さじ1
醤油小さじ2
塩少々

作り方

- 1 にんじんと大根の皮、ブロッコリーの芯を厚さ5mmの薄さで細長く切る
- 2 フライパンにごま油を引いて大根の皮を先に炒める
- 3 大根の皮に少し火が通ったら、にんじんの皮とブロッコリーの芯を炒める
- 4 火が通ったらみりんを入れ1分蒸す
- 5 醤油、塩を入れ、味を調えたら完成

ポイント

調味料以外全て普段捨ててしまうような物で作るので、皮などが余ってしまったときに簡単に作ることが出来ます。



自家菜園のシソパスタ!

貴志 和泰さん

材料(2人前)

パスタ200g
シソ好きなだけ
梅干し2個
万能ねぎ好きなだけ
納豆 2パック
めんつゆポウル3周分

作り方

- 1 パスタをゆでるお湯を沸かす⇒6分間ゆがす
- 2 シソを取置き、きざむ。→梅干しを種と分ける→刻んである万能ねぎを用意する→納豆を混ぜる→全てボウルに入れ混ぜる
- 3 パスタのお湯をきる→2のボウルにパスタを入れ、混ぜる
- 4 めんつゆをボウル3周分かける
- 5 完成

ポイント

暑くて夏バテしがちな体の良い「シソ」と「梅干し」が入っていることで食品ロス削減だけでなく健康にも配慮したレシピです。とにかく簡単に誰にも作ることができるところがgood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



簡単手作りおやつ

Aikaさん

材料(1人前)

パン2枚、チーズ2枚、好みて塩コショウ適量

(余っている野菜)

1じゃがいも1個、2かいわれor豆苗→あるだけ、3ピーマン1個、4餃子の皮→あるだけ、5なす1~2個

※好きなものを選ぶ

作り方

1をよく洗う→皿に乗せ、ラップをかけて3分レンジ→木べらなどで潰す。

2をよく洗い、半分の長さにかット→1分ほど茹でる。

3のタネを取ったら細切りにする→1~2分焼く。

5のへたを取ったら輪切りにする。チーズと好きなものをそれぞれパンにのせ、チーズを上からかぶせる。その後トーストで焼いたら完成

ポイント

包丁は使うけど、その他で難しい作業がないので、「お腹が空いた」「疲れたから動きたくない」などのときにササッとつくれて、さらに栄養もしっかりとれるのでおすすめです。



生のとうもろこしを使ったスープ

中村 詞音さん

材料(5人前)

とうもろこし2本

コーンクリーム缶2缶

ベーコン60g

玉ねぎ1個

塩コショウ少々

コンソメ2つ

パセリ少々

水200ml

ポイント

生のコーンを入れることでコーンがシャキシャキのまま食べることができます。

作り方

1とうもろこしの実を芯から取る。

2にんじん、玉ねぎは皮を剥き、粗みじんにする。

3ベーコンを5mm幅くらいに切り、鍋に入れ炒める。

4とうもろこし、にんじん、玉ねぎを炒める。

5水200mlを鍋に入れ煮た後コーンクリーム缶をいれる。

6塩コショウ、コンソメを入れ完成。

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



パエリア風ご飯

鈴木 琴音さん

材料(2人前)

- パエリア用調味料1袋
- 玉ねぎ1/2個
- えび7匹
- 水160ml
- サラダ油小さじ2
- 米1合
- 鶏肉だんご4個

作り方

米1合の中に、水160mlとパエリア用調味料を加え、混ぜ合わせる。油と全ての具材を均一にのせて炊飯する。よく混ぜてできあがり。

ポイント

ずっと家に置いたままの調味料を使うことによって、フードロス削減することができます。



れんこんおろしのあげもち

池戸 翔紀さん

材料(4人前)

- はんぺん1枚、のこりのごはん130g、えだまめ15房、にんじん130g、キャベツ50g、れんこんすりおろし100g、とろけるチーズ大さじ2、片栗粉、油、めんつゆ大さじ1、塩ひとつまみ、コンソメ小さじ1、鰹り→かつおぶし、あおのり

作り方

- 1余り物のにんじん、キャベツをみじん切りする。れんこんはすりおろす。
- 2ボウルにはんぺん、ごはん、すりおろしれんこんを入れ、手でにぎりつぶすように混ぜる。
- 3にんじん、キャベツ、えだまめ、とろけるチーズ、調味料を入れてさらに混ぜる。
- 4水に手を少し濡らして、40gずつまるめる。かたくりこをつける。
- 5フライパンに油を2cmほど入れて、ゆっくりと揚げ焼きする。
- 6表と裏がこんがりとしたら、油を切って盛り付ける。

ポイント

余りの中の野菜ならなんでもよい。はんぺんを豆腐にかえてもよい。これ1つでおかずと主食の間ぐらいのボリュームになる。

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



丸ごとグレープフルーツゼリー

いずひかさん

材料(4人前)

グレープフルーツ2個
水大さじ5
粉ゼラチン6g
グラニュー糖大さじ5
水小さじ1
シナモン小さじ1/2

作り方

グレープフルーツは、へたとへたの逆側を少し切り落とし、横半分に切る。裏と皮の間に包丁をぐるりと入れ、ホウルを受けたざるに取り出す。種とうすい皮は取り除いて裏をほくす。このとき、うすい皮は捨てないでとっておく。果汁も裏と合わせ、250g用意する。鍋に水(大さじ3)とグラニュー糖を入れる。火を止めゼラチンを加えて溶かす。グレープフルーツのホウルをまたそこに加える。そのホウルを氷水で冷やしてとろみがつくまで混ぜる。とろみがついたら氷水を外す。グレープフルーツの皮に入れ、3時間冷やす。その間にとっておいたうすい皮をごまかくきざんでグラニュー糖大さじ2とシナモン小さじ1をふりかけてトッピングする。

ポイント

うす皮は、苦みがあるのでさとうを多めに甘い味付けにしました。



家に余った野菜でグリル

佐藤 みゆさん

材料(2人前)

しめじ1/2袋、えのき1/2袋、玉ねぎ1/4個、ピーマン1個、カボチャ1/4個、ベーコン50g、キャベツ1/6個、にんじん1/4個、なす1/2個
(味つけ)(A)オリーブオイル大さじ3、塩小さじ1、ブラックペッパー少々

作り方

1野菜を食べやすい大きさに切る
2切った野菜をボールに入れて(A)の物の入れて混ぜる
3オーブンを200度で予熱をする
4予熱したオーブンに(2)で作った物を入れ200度で7分焼く

ポイント

味付けをオリーブオイルにしているのは悪玉コレステロールを減らしてくれるのでオリーブオイルにしました。また便秘解消にもつながります。

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



無題

サイケイエイさん

材料(1人前)

花菜1/2個
ニンジン1/2本
キュウリ1/2本
たまご1つ
塩一杯
醤油茶碗半分
油茶碗

作り方

ナイフで花菜の根を切り小さく取って裂き、きゅうりは丁切り、にんじんは丁切りにする。強火にかけ、鍋が熱したら適量の油を加えて、卵を加えて炒めておかずを全部加えて、とんとん炒めて、最後にカリフラワーを加えて、とんとん炒めて適量の塩を加えて、そこに醤油を2さじ入れて色を付けてそれから鍋に盛り付けます。

ポイント

花菜のカロリー低い、ダイエット期間とても適合です。



変身ミートソース

堀内杏莉さん

材料(4人前)

玉ねぎ1個、ニンジン1/2本、ピーマン3個、にんにく1かけ、牛肉と豚肉の合挽き600g、コンソメ2つ、トマト缶1缶、ケチャップ大さじ3、料理酒大さじ3、小麦粉大さじ1、クレイジーソルト、パスタ

作り方

野菜は全部みじん切りにする。油でいためる。調味料を全部入れる。煮る。パスタを茹でる。お皿に盛る。ミートソースパスタの出来上がり。ご飯を炊く。残ったミートソースにカレーのルーを入れる。お皿に盛る。→ドライカレーの出来上がり

ポイント

味を変えると飽きずに食べられて料理の幅が広がります。