

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/ネジのハリネズミステーキ

東 結衣さん

材料(1人前)

- えのき1本
- しょうゆ少々
- バター1かけ
- ミニトマト3つ
- 塩少々
- 長芋3cm

作り方

えのきは石づきを取り、根本から3cm位に切る。長いもも皮をむいて3cm位のあつさに切る。フライパンにバター半分を入れ、弱火で熱する。えのきと長いもを入れ焼いていく。バター残り半分はえのきの上にのせる。えのき、長いもをひっくり返し、焼き目がつくまで焼く。皿に長いもの上にえのきを置き、ハリネズミに見立てて盛る。しょうゆをかけて完成。

ポイント

えのきの芯は捨てがちですが、石づきを取って焼くことでおいしくステーキのように違和感なく食べられます。また、下に長いもを入れることでさらにおいしく食べられます。



皮ごとアップルパイ

河津 蓮さん

材料(6人前)

- 冷凍パイシート3枚
- リンゴ1個
- バター大さじ2
- 小麦粉適宜
- グラニュー糖適宜

作り方

- 1 リンゴをよく洗う
- 2 リンゴを薄切りにする
- 3 パイシートを6等分してフォークで穴をあける
- 4 パイシートの上にリンゴを5枚のせる
- 5 グラニュー糖とバターを適量のせる
- 6 200度で20分焼く

ポイント

リンゴの皮と実の間が一番栄養があるそうです。リンゴの芯のところしかゴミがでません。

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



皮や芯を丸ごと使ったドライカレー

江田 智香さん

材料(4人前)

にんじん1/2本、パプリカ1個、たまねぎ1個、キャベツの芯1/2個、ししとう4本、ゆで卵2個、かぼちゃスライス8枚、ひき肉300g、塩小さじ2 1/3杯、こしょう少量、カレー粉大さじ5、醤油少量、ソース大さじ1、にんにくのチューブ少量、しょうがのチューブ少量、米3合、油大さじ2杯

作り方

- 1米を洗って、水を入れて、大さじ1杯のカレー粉を入れて、よく混ぜてから米を炊く。
- 2にんじん、パプリカ、玉ねぎ、キャベツの芯、ししとうをみじん切りにする。
- 3熱したフライパンに油をひいて2の材料をしんなりするまでいためる。ひき肉を加え、さらにいためる。
- 4塩・こしょう・カレー粉大さじ4・醤油・ソース・にんにくのチューブを3の中に入れる。
- 5炊きあがったごはんを4を上からかける。ゆで卵をスライスしてトッピングする。かぼちゃもレンジでチンしてトッピングする。

ポイント

キャベツの芯は竹の子のような食感が楽しめる。パプリカとししとうを入れることで色合いが美しくなる。



ブロッコリーの茎とグレープフルーツピールの 洋風ナムル

ayato_uncleさん

材料(2人前)

【材料】
ブロッコリーの茎1株分、ブロッコリーの花の部分2欠片、グレープフルーツの皮1五分、もやしのひげ根1袋分、サラダ油適量、ブラックペッパー(粗挽き)少々

【調味料1】

水1/2カップ、砂糖大さじ2

【調味料2】

オリーブオイル大さじ2、バジルソルト小さじ1/2、砂糖小さじ1/4、みりん少々、レモン搾り汁大さじ1

作り方

- 1 ブロッコリーの茎を繊維を断つように円状に薄く切る。ブロッコリーの花と一緒に2分程度茹でる。茎が半透明になってきたら湯を切って冷ましておく
- 2 グレープフルーツの皮は、苦味の強い白い部分を包丁で削ぎ落とし、色が付いた部分だけを残す。それを長さ1.5cm程度で薄く千切りにし、調味料1と一緒に茹でる。皮の色が透明掛かってきたら火を止め冷ましておく
- 3 粗熱をとった1と2、調味料2を混ぜ合わせ、冷蔵庫で半日付けておく
- 4 3を皿に盛り付け、ブラックペッパーともやしのひげ根をサラダ油で素揚げしたものを振りかけて完成

ポイント

栄養価が高いブロッコリーを余すことなく使ったレシピです。グレープフルーツの酸味が効いたさっぱりとした味付けですが、ブロッコリーの茎特有の歯ごたえもあり、夏にぴったりのおつまみになりました。食材すべてにしっかりと火を通しているため、お弁当のおかずとしても活躍します。もやしのひげ根が香ばしく、淡泊なブロッコリーの茎にアクセントを加えてくれます。

もったいないレシピコンテスト 応募作品介绍

品川区 都市環境部 環境課



**カンボジアのお漬物チュルア
(スイカの皮のお漬物)**
サルンさん

材料(2人前)

- ・スイカの皮(大玉8分の1)
- ・にんじん(2分の1本)
- ・鷹の爪(2本)
- ・にんにく(2かけら)
- ・お湯(400ml)
- ・塩(大さじ1と2分の1)
- ・三温糖(大さじ2分の1)
- ・味の素(大さじ4分の1)
- ・こねぎ(2本)

作り方

- 1 にんじんを洗い皮ごと2mmほどの薄さ、円切りにします。ひと手間加えて花型に切ってもOKです。
- 2 スイカの皮をよく洗い、厚さ3mm長さ5cm程度に切ります。
- 3 2が浸るくらいのお湯を沸かし、沸いたお湯に2を入れ2分漬かります。
- 4 漬け汁を作ります。400mlお湯を沸かし、薄切りにしたにんにくと小口切にした小ネギ、塩、三温糖、味の素を入れ沸騰させます。沸騰したら鷹の爪を適当にちぎり入れます。
- 5 4が人肌ほどに冷めたら1・2と共に密閉容器に入れます。にんじんとスイカの皮が浸るようにしてください。
- 6 5を冷蔵庫で5時間寝かせたら完成です。味見をして、好みの塩気になるように漬ける時間を変えることをお勧めします。

ポイント

今年は2020オリンピックパラリンピックの年です。残念ながらコロナ禍でカンボジアへ旅行はできませんが、多国料理で海外旅行気分を味わってみてはいかがでしょうか！このお漬物はチュルアと言います。私の故郷カンボジアではチキンやポークステーキの付け合わせとしてチュルアを食べることが多いです。暑い国ならではのパンチが効いた味となっています。にんにくと唐辛子が食欲をそそります。沢山食べて暑い夏を乗り切りましょう！



そうめんのチーズパリパリ焼き
はるやさん

材料(2人前)

- ゆでたそうめん1わ
- ミックスチーズ30g
- 片栗粉大さじ1
- ごま油大さじ1

作り方

- ゆでたそうめんを短く切り片栗粉とミックスチーズを混ぜます。
- フライパンにごま油を入れて火にかけてあたためます。
- ごまの香りがしてきたら片栗粉とチーズを混ぜたそうめんをフライパンに広げます。
- 片面がパリパリ焼けてきたら裏返します。
- 両面がパリパリに焼けたら完成です。

ポイント

のびてしまったそうめんもパリパリして美味しく食べられます。

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



ぎょうざの皮を使った残った野菜でトースト風

山本 菜々さん

材料(1人前)

- ピーマン1コ
- ケチャップ大2
- みりん小1
- ウィンナー1コ

作り方

- ピーマンをよく洗ってこまかくみじん切りか細切りにする。
- ウィンナーを5mmの薄さに切る。
- ケチャップ大さじ2、みりん小さじ1を混ぜて、ぎょうざの皮の上にぬる。
- ピーマンとウィンナーをのせてトースターで5分焼く。

ポイント

ピーマンもウィンナーも火を使わずに、トースターで焼くだけで美味しく食べられるので、かんたんにできる。



液体ミルクを使用したミルクゼリー、
フレーンと青汁味

有馬 祐子さん

材料(4人前)

- 液体ミルク240ml、
- 水250ml、
- 砂糖50g、
- ミカンの缶詰、
- ミントの葉、
- 粉ゼラチン10g、
- ゼラチンをふやかす水少々、
- 青汁3g

作り方

- 粉ゼラチンは、水少々と合わせ、ふやかしておく。
- 水と砂糖を小鍋に入れ、沸騰させる。
- 小鍋の中に、ふやかした1を加える。
- 液体ミルクを少しずつ、混ぜながら加える。
- 3つの容器に入れる。(大体半分ほどゼリー液が残る。)
- 残ったゼリー液に粉末青汁を入れて混ぜ、3つの容器に入れる。(だまが残らないように、茶こしを使う)
- 冷蔵庫で2時間冷やす。
- みかんの缶詰とミントの葉を飾って完成。

ポイント

1 アルミ缶に入っている液体ミルクは約1年間保存ができます。賞味期限が14か月から(令和3年4月製造から)18か月、紙パック入りの液体ミルクは、6か月保存できます。賞味期限が近付いてきたときに、すでに液体ミルクを乳汁として飲むことを「卒業」している場合もあると思います。賞味期限が近付いてきた液体ミルクをミルクゼリーにして、家族全員のヘルシーおやつにすることを提案致します。サンプルにいたいた粉末青汁も使用してみました。2 液体ミルクは、一度開封すると冷蔵庫でも保存できません。240mlすべて使用しないときは、分量を加減してミルクゼリーにしてはいかがでしょうか。

もったいないレシピコンテスト 応募作品介绍

品川区 都市環境部 環境課



トウモロコシの芯スープ

遠藤 最さん

材料(2人前)

- トウモロコシ2本
- コンソメ適量
- 塩
- こしょう

作り方

トウモロコシにかぶるくらいの水でトウモロコシをゆでたらゆで汁をそのままにしておきます。
粒をとったトウモロコシの芯をぶつ切りにしてゆで汁に戻して、30分ゆでます。
ゆで終わったらフードプロセッサーで細かくして網に入れてしぼり、こし器でこして、コンソメと塩とこしょうで味をととのえます。

ポイント

固くてそのままでは食べられないトウモロコシの芯にも栄養とおいしさがつまっています。そのおいしさをしぼりだしました。味はコンソメと野菜スープの間のような味がとてもおいしいです。

佳作



常備菜を使った5分で揚げ餃子

山村 幸子さん

材料(4人前)

- 餃子の皮 12枚
- 玉ねぎ 1/4個
- トマト 1/2個
- ピーマン 1個
- 好きなドレッシング 大さじ1
- 片栗粉 小さじ1
- スライスチーズ 1枚
- 納豆の辛子 1袋

作り方

- 1 玉ねぎ、トマト、ピーマンはみじん切りにしてボウルに入れ、ドレッシングを加えよく混ぜる。
- 2 片栗粉をまぶしてよく混ぜ、餃子の皮で包む(空気が入らないように注意)
- 3 180度の油できつね色になるまで揚げ、器に盛る。
- 4 ハート型にくりぬいたスライスチーズに辛子を塗り、揚げ餃子に貼りつける。

ポイント

餃子を作るたびに皮が余ったり具が余ったりしてしまいます。具が余った際には、卵焼きの具にしたり、チャーハンにしたりとすぐに利用することができますが、餃子の皮が余った際にはなかなか利用が困難で、これまでよくいわれる輪切りにして揚げ餃子にしていました。しかし実際は家庭に揚げ餃子とは不評でした。そこで考えたレシピがこちらです。常備菜をたのみじん切りにするだけ、また市販のドレッシングを使うことで簡単に具を作ることができます。5分以内で作ることができ簡単メニューの一つです。またお好みのドレッシングを使うことで、いろいろな味が楽しめるのもメリットです。またチーズと揚げからしを足すことでちょっとしたアクセントとなります。

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



乾パンのヘルシー肉団子スープ

大西 凜さん



防災グッズでチョコクランチ

大西 杏さん

材料(1人前)

乾パン 15コ、牛乳 大さじ6、〇ひき肉(とりむね肉) 200g、〇塩こしょう 少々、〇オリーブ油大1、●減塩コンソメ1コ、●さしみしょうゆ 1袋5cc、●水 500cc、●ケチャップ 100cc、たまねぎ 小1、えだ豆 10ふさ

作り方

- 1 乾パンをくだいて、牛乳をかけてふやかす。
- 2 〇マークの材料を1に入れてよくこねる。
- 3 ●マークの調味料をなべに入れ煮たてさせて、2の肉団子を入れて煮る。
- 4 食べやすい大きさに切ったたまねぎを入れて20分煮る。
- 5 4をお皿にもりつけて、ゆでたえだ豆をかざる。

ポイント

防災グッズの中にあつた賞味期限間近の乾パンをつかいました。使わずに余ったさしみしょうゆや食べきれなかった玉ねぎやえだ豆など、家にあるもので調理しました。

材料(4人前)

板チョコ 100g
乾パン 100g
炒り大豆 65g
アーモンド(塩分不使用) 25g

作り方

- 1 乾パンはポリ袋に入れて粗く砕く。
- 2 板チョコは湯せんで溶かし、①と炒り大豆、アーモンドを加えて混ぜる。
- 3 クッキングシートを敷いたトレーに②を広げ、冷蔵庫で冷やす。
- 4 食べやすい大きさに切って器に盛る。

ポイント

- ・子どもでも簡単にできます。
- ・大豆やアーモンド入りで、栄養たっぷりのおやつです。
- ・消費期限が切れる前に非常食を使えます。

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



**皮ごとニンジン、丸ごとピーマンと
黒毛和牛の炒め物**
まりあ ゆうこさん



**〔明石焼き〕あまり物で！みんな大好き
「茶碗蒸し風たこ焼きボール」**
るかwithファビオさん

材料(3人前)

(皮をむかない)ニンジン
1/2本
ピーマン4個
黒毛和牛小間切れ300g
小麦粉少々
ごま油少々
醤油少々

作り方

- 1 牛肉に小麦粉少々をかけて、ひとまぜする。
- 2 皮ごとのニンジンを洗い、1/2本を、5～6ミリの厚さに切る。
- 3 丸く切られたニンジンを、さらに縦に切る。
- 4 ピーマン4個を洗い、へたを取らず、横に1センチほどの幅に切る。
- 5 フライパンにごま油を少々入れ、ニンジンを炒める。
- 6 2分ほどニンジンが炒めたらピーマンを追加して炒め合わせる。
- 7 2～3分炒めたら、牛肉を加えて炒め合わせる。
- 8 仕上げに醤油をかけて完成。

ポイント

皮ごとのニンジンは、よく洗い、細かく切ることで皮の口当たりを気にせず食べられます。ピーマンは、へたの部分、先端の形をわざと残しました。そこに牛肉のうまみ加わっておいしく、楽しくいただくことができます。ピーマンの種の白さもアクセントになり、会話が弾みます。牛肉と炒め合わせることで種の部分にもおいしい味が感じられます。(今まで取り除いていたことがもったいなかったなと感じました。)

材料(3人前)

36個分 小たこ焼き器約2回割分
生地、米粉 100g、片栗粉 5g、ベーキングパウダー 7g、顆粒ほんだし 8g、卵 2個、水 425cc

香味出汁

水 500cc、凍らせた香味野菜の皮や端材(人參セロリパセリ玉ねぎなど) 50g、・普段から削いた野菜の皮や端材はジップロックに入れて凍らせておく、昆布 10g、鰹節 15g、塩 ひとつまみ

トッピング お好みの具材適量

冷蔵庫に凍っているものでOK チーズ、キムチ、納豆、たこ、なんでもお好みで！

オススメ ミックスチーズ、鶏肉

仕上げ 青のり 少々

作り方

- 1、生地のベースを作る。ボールに卵を割り入れ米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、顆粒出汁を加えて滑らかになるまで混ぜ合わせる。
- 2、水を少しずつ加え混ぜ合わせ冷蔵庫で最低20分生地を寝かせる。
- 3、香味出汁をとる。鍋に水と凍らせた香味野菜の皮、ひとつまみの塩を加え沸点までもっていく。(ここから15分)
- 4、弱火にし、5分加熱したら極弱火にし昆布を加える。
- 5、残り5分になったら鰹節を加え、時間になったらザルにペーパーをかまし出汁が滲らないように濾し出汁の完成です。
- 6、たこ焼き器を熱し油を馴染ませ、2の生地を再度よく混ぜ、一気に流し込む。
- 7、お好みのトッピングを加え香ばしくした外はカリカリの明石焼きを目指す。
- 8、お皿に明石焼きを盛り、温めた出汁を注いで青のりをかけて完成です。

ポイント

普段から香味野菜の皮や端材がたたらその都度ジップロックで凍らせ溜めておく。 ※凍らせることにより野菜の細胞が破壊されより香りを出すことができ、長く保存できる利点。普段捨ててしまうような皮を使うことにより廃棄がなくなり、+水の代わりに使えば風味が塩辛に負くなり料理が美味しくなります。生地の顆粒和風出汁の風味に合わせて、香味出汁にも鰹節を使用することにより料理の一体感が生まれ又日本人の誰もが慣れ親しんだような味を作り出すことができます。最高に美味しいので是非作ってみてください！

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



カラフル丼
ひでくみさん



皮・茎!もったいない食材大集合ピザ
フルーツパラダイスさん

材料(2人前)

人参1/2本、ピーマン2個
シイタケ2~3個(ジクも)
魚肉ソーセージ1本
油あげ1枚(野菜は冷蔵
庫にある使いかけのもの)

【調味料】

粒マスタード
醤油 みりん 各小さじ2杯

作り方

- 1 野菜と魚肉ソーセージ、油揚げを大きさを揃えて切る。
- 2 フライパンに薄く油をひき(分量外)、火の通りにくい野菜から順番に中火で炒める。
- 3 しんなりしてきたら魚肉ソーセージと油揚げを加えて1~2分炒める。
- 4 小さい器に調味料を混ぜておき、3に回しかけ、1~2分炒めたら完成。ご飯の上にかけて頂く。

ポイント

人参は皮ごと使います。シイタケも軸の部分を細切りして使います。野菜はキャベツや玉葱など、その時使い切りたい野菜を。調味料の割合を覚えたら、他のお料理の味付けにも使えるので、あまりがちなマスタードを使い切れるレシピでもあります。おつまみや、副菜としても、ご飯に乗せてメインにもなり、彩りを意識すれば食卓を華やかにできます。

材料(1人前)

1 餃子の皮→開封して少し硬くなったものもOK 10枚程度
2 マヨネーズ 小さじ2=マヨネーズのチューブに残ったものを容器を中央でカットして中身を巻き出します
3 オリーブオイル小さじ1 4 オクラの茎と先の部分(20本程度)
5 人参の皮

6 熟しすぎたトマト(今回はフルーツマト4個 6ピザ用シュレットタイプチーズ=冷蔵庫で眠っていたものを使用 50g 7ベーコン 2枚(焼いて茶っただもの使用)
8 しそ・みょうが(そうめんに使用した薬味の残り)

9 ケチャップ 小さじ2=ケチャップのチューブに残ったものを容器を中央でカットして中身を巻き出します
10 塩・胡椒(適量)
11 めんつゆ小さじ1

作り方

- 1 左記の各材料を並べる
- 2 オクラの茎・穂先・人参の皮は軽くゆでてめんつゆなどで下味をつけておく
- 3 冷たいフライパンにオリーブオイルをひき餃子の皮をフライパンに並べる
- 4 マヨネーズを餃子の皮に塗る
- 5 コンロの火を弱火~中火でつける
- 6 柔らかいトマトをざく切りにして並べる(ソースに変わりになる)
- 7 2を6の上に均等に全面に並べる
- 8 餃子の皮がカリッとしてきたら、チーズを振りかけて、ふたをする
- 9 チーズが溶けてきたらミョウガとしその千切りを振りかける
- 10 塩胡椒を好みで振りかけて頂く

ポイント

回は、たまたまこの食材です。その時に応じて、ゆでた枝豆のさやからとり出したもの少し残った種から揚げを割んでちくわやかまぼこ、ソーセージ...その時のインスピレーションで気軽に!そして簡単に!工夫すれば栄養バランスもばっちり!フライパンに載せるだけ!というのも嬉しいですね。2人前・3人前...フライパンの大きさを変えたり、ホットプレートでも気軽にできますね。お子様と気軽に楽しくお料理できますよ。

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



ジャガイモと玉ネギのもったいないノテー

中村 泰之さん

材料(1人前)

スライサーで削ったジャガイモの皮

玉ネギの端材

サラダ油 適量

食塩 少々

作り方

- 1 玉ネギの端材から表皮や硬い部分を取り除き、食べられる部分を選別する。
- 2 ジャガイモの皮はボールに入れ、水道水で泥など汚れを洗い落とす。
※皮の色を確認する。緑色っぽいものは毒素が含まれている可能性があるため、残念ながら廃棄となる。
- 3 熱したフライパンに、1と2の材料を入れ、適量のサラダ油で炒める。
- 4 タマネギやジャガイモの色が透き通ってきたら、塩で味付けする。
- 5 皿に盛りつけて完成

ポイント

ジャガイモの皮には鉄、カルシウム、カリウム、マグネシウム、ビタミンB6、ビタミンCが含まれます。お好みでパセリの粉末などをかけると彩りがより良くなります。ジャガイモをスライサーでもったいない削き方をしたものと、ホクホク感があります。分量を1人前としたのは、試作した際に家族が嫌がって食べてくれなかったためです。みんなでシェアできれば最高です。



かき氷のシロップを使ったおやつ

小川 琴音さん

材料(1人前)

○シロップジュース
かき氷のシロップ…大さじ2は
い
水またはたんさん…100cc
氷…適量

○シロップゼリー
かき氷のシロップ…大さじ5は
い
水…150cc
こなゼラチン…5g
お湯…50cc
レモン汁…数てき(なくてもよ
い)

作り方

- シロップジュース
ざいりょうをコップにいれてできあがりです！
- シロップゼリー
お湯にゼラチンを入れてよくときます。
シロップと水とレモン汁をよく混ぜたところに、とがしたゼラチンをまぜてうつわにながして、れいぞうこで冷やしてかためて、できあがりです！

ポイント

つめたくておいしいので、夏にピッタリのおやつです。
かき氷だけではなくジュースやゼリーもできておすすめです。

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



フイヨンポトフ

あさん

材料(4人前)

にんじん1本
 玉ねぎ1個
 ジャがいも1個
 鶏もも肉60g
 塩コショウ適量
 オリーブオイル大さじ1
 にんじんと玉ねぎの皮300g

作り方

1. にんじんと玉ねぎの皮をお鍋で煮る(30分)
2. 鶏肉と一口大に切り、塩コショウをかける。
3. 野菜を一口大に切る。
4. お鍋にオリーブオイルを敷き、玉ねぎを炒める(中火)
5. 鶏肉⇒にんじん⇒ジャがいもの順にお鍋に入れ、少量の水を加えながら炒める(中火)
6. 火が通ったら1を使う量だけ入れる。

ポイント

野菜の皮をただ捨てるのではなく、料理につかうことでヘルシーなものができる



ブロッコリーの芯と舞茸の軸のきんぴら

吉田 いぶきさん

材料(1人前)

ブロッコリーの芯1房分
 舞茸の軸8個分
 めんつゆ大さじ2
 水大さじ2

作り方

- ブロッコリーの芯の部分の皮を剥いて、切る。
- 舞茸の軸の部分を手で細かくさく。
- ブロッコリーの芯を水で薄めた鹽つゆで煮て火が通ったら割いた舞茸の軸を入れ、水気が飛んだらごま油を入れ少し炒め、お好みでごま、七味をトッピングし、完成です。

ポイント

ブロッコリーの芯はビタミンCやβカロテン、葉酸が豊富に含まれていて、舞茸の軸には、ビタミンDやカリウム、食物繊維が多く含まれていて、免疫力も高め、旨味も強いのでとても美味しく食べられます。

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



余り物によるなんちゃってお好み焼き

小川 紗奈さん

材料

- うまい棒4本
- 卵1個
- 千切りキャベツ50g
- ソース適量
- マヨネーズ適量

作り方

- 1 うまい棒を袋に入れて粉々に砕く。
- 2 千切りキャベツと卵を入れて混ぜる。
- 3 袋の端を切って生地を絞り出し、丸い形にする。
- 4 フライパンで片面につき2分半ほど焼く。
- 5 ソースとマヨネーズで味付け。

ポイント

余った食材で、たった数分で作ったとは思えないほどしっかりとお好み焼きの味がします。かかる費用が安価で、アレンジの幅も広いです。



お鍋ひとつで「ローストポーク」&「マッシュポテト」&「ザワークラウト」

食品 エ子さん

材料(4人前)

- <ローストポーク>
豚肩ロースかたまり肉 400g、塩・こしょう少々、サラダ油 大匙1、白ワイン 1/2カップ、チキンブイヨン 約5g、コーンスターチ 大匙1、水 大匙1、人参、玉ねぎ、クレソンなど(添え野菜)
- <マッシュポテト>
じゃがいも 2個、バター 大匙1、牛乳 大匙2、塩・こしょう 少々
- <ザワークラウト>
キャベツ 1/4個、人参 1/2本、粒マスタード 適量、砂糖 小匙1、塩・こしょう 少々

作り方

・豚かたまり肉に塩こしょうする。・にんじんはよく洗い、3等分くらいにする。・じゃがいもは皮をむいて水にさらす。・キャベツは芯つきのまま1/4にする。・蓋つきの大き目の鍋にサラダ油をしいて肉を焼き、表面に焦げ目がついたら白ワインを入れて1分ほど蒸す。・水1カップとチキンブイヨンを加え、じゃがいも、キャベツ、人参(今回、玉ねぎを加えましたが、その他 かぼちゃ、ナス、フロッコリーなど…ありものの野菜でOK)を入れて蓋をして煮る。・15分くらいしたらキャベツ、人参の順に取り出し、細く切り、ザワークラウトの調味料とあえておく。・更に10分くらいしたら、じゃがいもを取り出し、へらなどでつぶしバターを混ぜ、マッシュポテトの調味料を混ぜる。・合計40～50分たつて、豚肉がしっかり加熱されたら鍋から取り出し、2cm位の厚さに切る。・鍋に残った煮汁に水溶きコーンスターチを入れとろみをつける。・豚肉と野菜をお皿に盛り付け、とろみをつけたソースをかける。

ポイント

・お肉が煮えた頃には、添え野菜、マッシュポテト、ザワークラウトが仕上がりに、お鍋一つで3品+αとソースも完成！ 洗い物も、エネルギー(ガスor電気)も、手間も省ける。・圧力鍋だと更に調理時間、CO2排出量が少なくなる。・最後の煮汁でマカロニを茹でたり、水と溶き卵を加えてスープを作ってもGOOD！

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



**捨てるご無し！
丸ごと野菜のハマグリ旨酢がらめ**
浄法寺 勇人さん

材料(2人前)

-ピーマン…2個・サラダ油…少々・ゴーヤ…1/3本・塩、砂糖同割…少々(下処理用)・蓮根…1/2節・ハマグリ(小)…6個・昆布…少量・酒…大さじ1・大葉…2枚・揚げ油…適量・片栗粉…50g

【旨酢】・ハマグリ出し汁…大さじ4・醤油…大さじ1・味噌…大さじ1・酢…大さじ1・砂糖…大さじ1・水溶き片栗粉…適量

作り方

- 1 ハマグリを砂抜きし、水に昆布、酒を少し入れ火にかけひと沸立ちさせ殻が空いたらそのまま冷却させます。
- 2 ピーマンはフライパンに油を引き、焼き目を付けて水を大さじ2くらい入れて蒸らし、5分程中火で蒸し焼きにします。
- 3 ゴーヤは厚めの輪切りにし、塩と砂糖を同割で少々混ぜ合わせ脱水させえぐみ、苦みを取っていき、15分ほどしたら水で良く洗い流水を取っておきます。
- 4 蓮根は洗ったら皮を剥かずそのまま厚めのいちよう切りにします。
- 5 ゴーヤと蓮根は片栗粉を薄く付け170℃の油で3分ほど揚げます。
- 6 旨酢を作ります。
- 7 ピーマン、ゴーヤ、蓮根、ハマグリを盛り付け旨酢をかけてからめて、大葉の千切りを乗せれば完成です。

ポイント

普段捨てていたりする野菜の皮やわたを使うことによって野菜本来の風味、旨味、苦みをしっかり味わう事ができ、尚且つ栄養価にも数段高く健康面でもとても良いので良いことだらけの一品です。あと貝を使う事で料理の旨味の相乗効果はもちろん、小さい子供のおもちゃや食育にも確実に繋がることを学びました。



スペシャル旨衣のまぐろレアカツ
浄法寺 勇人さん

材料(2人前)

-まぐろ…1/2サク・塩…少々・高野豆腐…小1個・干し椎茸…1個・乾燥パン粉…30g・卵…1/2個・小麦粉…大さじ1・すだち…1/2個・彩りサラダ…適量・揚げ油…適量

作り方

- 1 マグロは薄く塩をしておきます。
- 2 高野豆腐、干し椎茸をおろし金で削りおろし、乾燥パン粉と混ぜ合わせます。
- 3 1のマグロをトンカツの要領で小麦粉、卵、2の旨衣を付けます。
- 4 3を170℃の油で10秒程揚げてレア状態に仕上げます。
- 5 あとは揚がったマグロを切り分け、彩りサラダとすだちを添えれば完成です。

ポイント

食卓で良くある便い切れない乾物の高野豆腐や干し椎茸を削りおろす事でヘルシー且つ旨味たっぷりの粉にし、冷凍庫などであまってしまっているパン粉を加えて旨衣のパン粉にすることで普段のカツやコロッケなどの衣より数美味い仕上がりになります。干し椎茸は現在海外などでも削って肉などのハンバーグに入れる事で大繁盛している飲食店が多々あり世界が注目している素材だと思えば使用させて頂きました。

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



ブロッコリーまるごとパスタ

松田 順子さん

材料(4人前)

ブロッコリー1株、にんにく1かけ、ツナ缶1缶(orしらす1パック)、オリーブオイル大さじ3、白ワイン大1(酒も可)、コンソメ(or白だし)など大1、パスタ好みの量、のり(袋の下で粉々になったもの)

作り方

- ・ブロッコリーふさをよく洗い、切り分け、レンジでやわらかくする。
- ・フードプロセッサーかみじん切りする。にんにくもみじんざりする。
- ・オリーブオイル、にんにく、ブロッコリー、ツナ缶、白ワイン、コンソメの順で入れる。
- ・パスタをゆでる。パスタはしなっとしたら、ブロッコリーソースの中にゆで汁おたま1杯程度と一緒にに入れてOKです。
- ・パスタが好みのかたさになったらできあがり。
- 最後にのりをかける。

ポイント

ブロッコリーをまるごと、魚の栄養もとれ、パスタも茹で汁少なく時短でおいしく食べることができます。



**野菜の皮や芯を使ったミートソース料理
(ナスとじゃがいものミートチーズ焼き)**

荒井 咲穂さん

材料(4人前)

・にんじん1/2本、にんにく1片・大根の皮1/6本分、トマトホール缶 1缶・玉ねぎ1/2こ・オリーブオイル少々・キャベツの芯の部分(3まい分)・塩少々 しょう油 少々・しいたけのじく 8こ分・無てん加コンソメ4・5g・なす中1個・じゃがいも2こ・ピザ用チーズ 適量・豚ひき肉200g

作り方

・にんにくをみじん切りにする。・にんじん皮ごと、大根の皮、キャベツの芯、しいたけのじく、たまねぎをみじん切りにする。・フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくみじん切りを入れる。・そのあとに、豚ひき肉を入れていためる。野菜のみじん切りもたしていためる。・トマトホール缶を入れる。・塩こしょう、コンソメを加えてにこむ。・じゃがいもの皮をむき、スライスしてレンジ500w2分加熱する。・お皿にじゃがいもをしき、その上にスライスしたナスをしき、その上にミートソース、ピザ用チーズをのせて、オーブンでチーズにこげ目がつくまでやいて、できあがり。

ポイント

ミートソースの味をつけるので、野菜の皮や芯など、普段ごみになってしまっているものもおいしく食べられます。

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



皮ごとニンジンとホタテのさっぱりサラダ

もこたんさん

材料(1人前)

- 1 皮ごとニンジンすりおろし 1/4本(すり下ろした物を約20グラム)
- ・レモン汁少々
- 2 ベヒーリーフ50g
- 3 ホタテの刺身2~3個くらい
- 4 バター5g
- 5 オリーブオイル大さじ1
- 6 塩・こしょう 少々
- 7 レモン1/8個

作り方

- 1 皮ごとニンジンのすりおろし。(1)にニンジンをよく洗い、皮ごとすりおろす。(2)お皿に(1)とレモン汁少々を入れてよく混ぜる。
- 2 ホタテを薄くスライスして、バターを溶かしたフライパンで両面焼く。
- 3 ベヒーリーフにオリーブオイル大さじ1と塩・こしょう少々を混ぜる。
- 4 盛り付ける。
- (1)お皿に3、2、1の順番にのせ、レモンをちらして出来上がり。

ポイント

・にんじんを皮ごとすりおろしているため栄養満点です！皮をむかずにすりおろすので短い時間で作ることができます。・バターのコクとにんじんの甘味、さっぱりレモンがよく合います。

優秀賞



夏のさっぱりうどん
～皮ごと野菜の人参ドレッシング～

松尾 結芽さん

材料(1人前)

- 人参 1/4本
- 冷凍うどん 1玉
- 豚しゃぶ(余りものでOK) 50g
- 茄子 1本
- ごま油 大さじ1
- レモン(薄切り) 適宜
- 万能ネギ(小口切り) 適宜
- Aポン酢 大さじ2
- 砂糖 小さじ1
- レモン汁 少々

作り方

- 1 人参はよく洗って皮ごとすりおろしてボウルに入れ、Aを加えてよく混ぜ合わせる。
- 2 冷凍うどんは表示通り解凍し、流水で洗って水けを切る。
- 3 茄子は縦8等分に切り、ごま油を入れ中火で熱したフライパンで焼き目がつくまで焼く。
- 4 器に2を盛り、豚しゃぶと3を乗せ、1をかける。お好みでレモンと万能ネギを飾る。

ポイント

・にんじんを皮ごとすりおろしているため栄養満点です！皮を向かずにすりおろすので短い時間で作ることができます。・小さな子供でも、うどんやお肉と一緒ににんじんの皮まで食べられます。・にんじんを大根に変えてもおいしいです。

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



簡単！栄養満点！皮ごと野菜の万能ドレッシング～豚しゃぶサラダに～
もこたんさん

材料(2人前)

万能ドレッシング3回
1皮ごとニンジンドレッシング(好みてごま油を少々入れてもよい)・ニンジン1/4本(すりおろした物を約20g)・ぼん酢大さじ2・砂糖小さじ1

2皮ごと大根ドレッシング(好みてごま油を少々入れてもよい)・大根約2~3cmの輪切り(すりおろした物を約25g)・ぼん酢大さじ2

3くき・葉を使った小松菜ドレッシング・小松菜1株(細かく切った物を約20g)・ぼん酢大さじ2・ごま油大さじ1/2

●豚しゃぶサラダ 豚の薄切り肉250g・ラム・ブロッコリースプラウト1束(水菜やレタスなど好みの野菜でも可)※ドレッシングとしてサラダ(和風のもの)にかけたり、焼いたなすや白身魚のソテーなどにかけても美味しくいただけます。

作り方

1皮ごとニンジンドレッシング
(1)ニンジン1/4本をよく洗い、皮ごとすりおろす。
(2)お皿に(1)とぼん酢大さじ2、砂糖小さじ1を入れてよく混ぜる。

2皮ごと大根ドレッシング
(1)大根約2~3cmをよく洗い、皮ごとすりおろす。
(2)お皿に(1)とぼん酢大さじ2を入れてよく混ぜる。

3くき・葉を使った小松菜ドレッシング
(1)小松菜1株をよく洗い、包丁で細かく切る。
(2)お皿に(1)とぼん酢大さじ2、ごま油大さじ1/2を入れて混ぜる。

☆豚しゃぶサラダ
(1)火を通した豚の薄切り肉250gを2枚のお皿に分けてのせる。
(2)ブロッコリースプラウトをよく洗って、豚肉の上に乗せる。
(3)好みの万能ドレッシング1、2、3をつけて(もしくはかけて)食べる。

ポイント

・ニンジンも、大根も、皮ごとすりおろしているのが栄養満点です！皮をむかずにすりおろすので短い時間で作ることができます。・すりおろした物を冷凍しておけば、解凍して調味料と混ぜるだけですぐに食べる事ができます。・ドレッシングとしてサラダ(和風のもの)にかけたり、焼いたなすや白身魚のソテーなどにかけても美味しくいただけます。



みんな満足だしがらふりかけ
トマトさん

材料(11人前以上)

6回分のだし(にぼし、こんぶ、かつおぶし)、みりん1、さとう1、しょうゆ3の割合、ふくろに残った細かいのり、青のり少々(調味料はそうざいなどについていた余ったものを使う)、ふつうのかつおぶし1パック

作り方

にぼしとこんぶをフードプロセッサーに入るくらいの大きさに切る。

フードプロセッサーに入れる。

細くなったらかつおぶしもフライパンに入れて、いる。

水分がとんだら調味料を入れる。

そして、もう一度水分をとばす。

冷めたら別の容器に移し、のり、青のり、かつおぶし1パック、ゴマなどを混ぜて完成。

ポイント

にぼしのほねにはカルシウムが豊富に含まれているので丈夫な体をつくることができます。そして誰でも食べやすく、他の料理にも味付けとして使うことができます。