

最優秀賞

野菜たっぷり 油揚げ煮

考案者 **クックネーム** : **みー** さん



【食べきり使いきりポイント】

ブロッコリー、キャベツの芯も捨てずに使ったこと。

もやしは低価格で買えるので利用したこと。

レシピ (2人分)

◆材料・分量

ブロッコリーの芯	}	100g
人参		
もやし		
キャベツの芯		
豚ひき肉	100g	
油揚げ	2枚	
しょうゆ	大さじ2	
みりん	大さじ2	
だし汁	100ml	

- 1 野菜（ブロッコリー、人参、もやし、キャベツ）をみじん切りにする
- 2 豚ひき肉と、1をよく混ぜて、半分に切った油揚げの中につめる
- 3 鍋に調味料（しょうゆ、みりん、だし汁）を入れて10分程煮る
- 4 お皿に入れて完成



【 問合せ先 】
環境部 リサイクル清掃課
03-5654-8273

ブロッコリーの芯には
とっても栄養があります。
ほかの野菜の芯も
捨てるにはもったいない
ですよ！



優秀賞

野菜の皮のうま塩きんぴら

考案者 **クックネーム**：なみあママ さん



【食べきり使いきりポイント】

捨てがちな野菜の皮をたっぷりと使用して、丸ごと栄養を摂れるレシピを考えました。子どもなど、野菜の皮に苦手意識のある人でも美味しく食べられるようにベーコンで旨味を出し、塩味に仕上げました。

レシビ (2人分)

◆材料・分量

ごぼう …… 1/2本 (85g)
人参 …… 1/3本 (70g)
大根の皮 …… 1/4本 (35g)
ベーコン …… 2枚

A

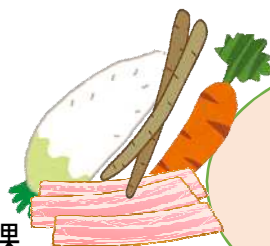
鶏がらスープの素…小さじ1/2 (2g)
酒 …… 大さじ1
みりん …… 大さじ1
塩 …… 少々

ごま油 …… 大さじ1
白いりごま …… 適量
黒コショウ …… 適量

- 1 ごぼう、人参、大根の皮をきれいに洗う
- 2 皮ごとのごぼうと人参、大根の皮、ベーコンを細切りにする(大きさを揃えるときれいに仕上がる)
ごぼうは水にさらす
- 3 ごま油を熱し、ごぼう、人参、大根の皮を炒める
- 4 少ししんなりしたらベーコンを加え、更に炒める
- 5 Aを加え混ぜる
- 6 器に盛り、好みで白いりごま、黒コショウをふる

【問い合わせ先】

環境部 リサイクル清掃課
03-5654-8273



食べづらい皮の部分を無駄なく使い、簡単だけどおいしいメニューを考えました！



優秀賞

大根と人参の皮を使ったピザ風スナック

考案者 さとう ちさこ
佐藤 智怜子 さん



【食べきり使いきりポイント】

大根や人参の皮という、普段は捨ててしまう部分を無駄なく使い、誰でも簡単においしく作ることができます。

レシピ (2人分)

◆材料・分量

大根・人参の皮 …… 50g (5~6cm)
トマトケチャップとソース… 大さじ2
餃子の皮 …………… 6枚
ねぎ …………… 適量
とろけるチーズ …………… 適量 (お好みで)
サラダオイル …………… 適量

- 1 千切りにした大根と人参の皮を、ケチャップとソースであえる
- 2 1を電子レンジで2分温める
- 3 粗熱がとれたら、サラダオイルを薄く塗った餃子の皮に乗せる
- 4 3のものにお好みでとろけるチーズとねぎを乗せ、トースターで5分焼く



【 問い合わせ先 】
環境部 リサイクル清掃課
03-5654-8273

電子レンジを上手に生かし、簡単でおいしそうなお料理ができましたね！



リーちゃん賞

大根の葉ギョウザ

考案者 **クックネーム** : はらぺこあおむし さん



【食べきり使いきりポイント】

捨ててしまいがちな大根の葉と冷蔵後の中で余りがちな食材を使いました。

ちょっとずつ残ったものを使い切るためのレシピを考えました。

レシビ (2人分)

◆材料・分量

大根の葉	100g
人参	30g
豚ひき肉	100g
ショウガすりおろし	小さじ1
ニンニクすりおろし	小さじ1/2
ギョウザの皮	20枚
みそ	小さじ2
塩	小さじ1/4
コショウ	少々
ゴマ油	小さじ2
サラダ油	小さじ2
ほん酢	適量
水	100ml

- 1 大根の葉は小口切り、人参はみじん切りにし、ゴマ油小さじ1で軽く炒めておく
 - 2 ひき肉、ショウガ、ニンニク、みそ、塩、コショウ、ゴマ油小さじ1に、1をよく混ぜる
 - 3 ギョウザの皮に包む
 - 4 フライパンにサラダ油を熱し、ギョウザを並べ、水100mlを加えふたをし、水分がなくなるまで焼く
 - 5 ふたを開け、ほどよい焦げ色をつける
 - 6 ポン酢をつけていただく(酢じょうゆ、ラー油などお好みで)
- ※ ギョウザの皮は余ったら、チーズなどを包んでも面白いです!

【 問い合わせ先 】
環境部 リサイクル清掃課
03-5654-8273



冷蔵庫の残り物を捨てることなく使いきるムダのないエコなギョウザですよ♥



リーちゃん賞

ブロッコリーのしんとたまごの 梅マヨサラダ

考案者 クックネーム : Tsuzu さん



【食べきり使いきりポイント】

梅マヨとあえることで、
普段捨ててしまうブロッ
コリーのしんも美味しく
食べられると考えました。

レシピ (2人分)

◆材料・分量

卵 2個
ブロッコリーの芯 ... 80g
梅干し 2個 (5g)
マヨネーズ 大さじ1強 (15g)
砂糖 少々 (1g)
塩 適量

- 1 ブロッコリーの芯を塩でゆでる
- 2 卵2個をゆで卵にする
(固ゆで)
- 3 梅干し2個の種を取り、マヨネーズ
と砂糖をあわせる
- 4 ゆで卵をくし切り (フォークで
つぶしてもよい) にし、1と3を
加える



【 問い合わせ先 】
環境部 リサイクル清掃課
03-5654-8273

梅干しを使い、さっぱり
した味になりましたね。
梅干しとマヨネーズが
ベストマッチです！



リーちゃん賞

アレッタもち

考案者

すなはらほいくえん
砂原保育園 さん



【食べきり使いきりポイント】

ブロッコリーの芯の周りを使用。
ブロッコリーの花や芯の使い道は多様だが、芯の周りは捨ててしまいがちな
ので、再利用するレシピを考えてみた。

芯の周りは、色が鮮やかで水分も少ないことに着目し、ずんだ餅に近い餡を表現し、白玉に絡めることができた。

ずんだ餅の作り方をういてすり鉢で粗く潰すことで、ほどよく食感を残し、水分を抑えた。

レシビ (2人分)

◆材料・分量

ブロッコリーの芯の周り … 100g
砂糖 ……………… 30g

白玉粉 ……………… 100g
水 ……………… 90ml

- 1 ブロッコリーの芯の周りをそぎ落とす
- 2 蒸す（茹でて可）
- 3 竹串ですんなりと通ったら、すり鉢で砂糖を加え、粗く潰す
- 4 白玉を作る
- 5 水を切った白玉を3に入れてからませる
- 6 お皿に盛りつける



【問い合わせ先】
環境部 リサイクル清掃課
03-5654-8273

ブロッコリーの芯の周りの
緑を生かしたおいしそうな
デザートです。ずんだ餅に
も引けを取りませんね！



リーちゃん賞

野菜だけのポタージュスープ

考案者 にしえ 西江 ひでこ 秀子 さん



【食べきり使いきりポイント】

- キャベツ、レタスの外葉、カブの葉
- 玉ねぎの外皮（茶色の部分）
- 玉ねぎ、人参、ゴボウ、カボチャ、トウモロコシ等、料理で余った部分は、その都度小口切りにしてレンジで3分位加熱し、冷凍保存
- 新しいうちに残った食材を冷凍することで、新鮮さを保ち、無駄をなくすることができる
- 2日間くらいなら冷蔵保存も可

レシピ (2人分)

◆材料・分量

- キャベツ、レタスの外葉 } ...2~3枚
- カブの葉 }
- 玉ねぎ、人参、ゴボウ、カボチャ(冷凍したもの) ... 各30g
- 玉ねぎの外皮とルイボス茶(ティーバッグ1袋)を鉄瓶などで煮出しておく)
- 塩、コショウ 少々
- コーンスープの素...1/2袋 8.5g(好みで)
- 牛乳、豆乳 各1/2カップ

- 1 冷凍した野菜をレンジで2分位解凍
- 2 1の中に玉ねぎ外皮を入れて作ったルイボス茶を2カップ注ぎ、ミキサーでペースト状にする
- 3 2を鍋に移し、牛乳1/2カップを入れ混ぜて加熱。最後に豆乳1/2カップを入れ沸騰直前で火を止め、好みで塩コショウ、またはコーンスープの素(1/2袋)を入れると美味しい



【 問い合わせ先 】
環境部 リサイクル清掃課
03-5654-8273

日頃からファスナー付き保存袋に野菜を冷凍ストックしておく、便利で、無駄になりませんね。



リーちゃん賞

豚肉の出汁香るたまごスープ

考案者 **クックネーム** : **まきちゃん** さん



【食べきり使いきりポイント】

冷しゃぶを茹でた汁を、捨てずに使う。茹で汁は元々臭みを取るため顆粒だしも入れているし、豚肉からもうまみが出ているので、そこに皮付きの人参も入れてスープにしました。

レシピ (2人分)

◆材料・分量

豚肉の茹で汁 …………… 400ml
皮ごと人参 …………… 20g
干しシイタケ …………… 3g
ベーコン …………… 4枚
卵 …………… 1個
しょうゆ … 小さじ1/2 (3g)
酒 …………… 小さじ2 (10g)
塩 …………… 少々
長ネギ(青) …………… 20g

- 1 茹で汁のあくをとる
- 2 火にかけ、卵以外の切った材料、調味料をすべて入れる
- 3 人参が煮えたら、溶き卵を流し入れる
- 4 器に盛りつける



干しシイタケや、ベーコンからもうまみ出汁が出ますよね。おいしそうな出汁の香りたっぷりのスープです。



【問い合わせ先】

環境部 リサイクル清掃課
03-5654-8273

リーちゃん賞

大根の皮と人参の皮の 韓国風きんぴら

考案者 ならしま 榎島 ようこ 陽子 さん



【食べきり使いきりポイント】

煮物などを作った時、皮を捨ててしまうのはもったいないなと思い、考えました。
皮も意外とおいしかったです。

レ シ ビ (2人分)

◆材料・分量

大根の皮 … 10cm分 (35g)
人参の皮 …… 1本分 (20g)
牛切り落とし肉 …… 80g
赤唐辛子 …… 1/2本
ゴマ油 …… 大さじ1/2 (5g)
砂糖 …… 3g
コチュジャン …… 6g
みりん …… 6g
しょうゆ …… 4g

各小さじ1

- 1 大根の皮、人参の皮は、せん切りにする
牛肉は1cmの長さに切る
赤唐辛子は小口切りにする
- 2 フライパンにゴマ油を熱し、赤唐辛子、牛肉を炒める
- 3 色が変わったら、大根の皮と人参の皮を炒める
- 4 調味料を加え、味付けをする

【 問い合わせ先 】
環境部 リサイクル清掃課
03-5654-8273



味付けが工夫されていて、飽きずに食べられるお料理ですね。



リーちゃん賞

パン耳ピザ

考案者 ほりうち堀内 あき亜樹 さん



【食べきり使いきりポイント】

切り落としたパンの耳を使って、冷蔵庫に残りがちな食材をのつけたピザ！！

レシピ (2人分)

◆材料・分量

食パンの耳 …………… 1斤分
キムチ …………… 50g
ピーマン …… 1個 (35g)
玉ねぎ …… 1/2個 (100g)
ケチャップ …… 大さじ2
ソーセージ …………… 3本
トマト …… 1/2個 (100g)
チーズ …………… 80g
マヨネーズ …… 大さじ2
その他残りがち食材

- 1 耳を並べて麺棒で薄く延ばす
- 2 材料を細かく切って上に乗せる
- 3 トースターで焼く

😊 完成

※ これ以外にもアレンジできます



【問い合わせ先】
環境部 リサイクル清掃課
03-5654-8273

残りがちな食材を捨てることなく、美味しく食べられるみんなが大好きなメニューです。

