

最優秀賞

ふりかけお好み焼き風ホットケーキ

考案者 クックネーム :こども園そあ 秋本 花奈 さん



【食べきり・使いきりポイント】

いつの間にか賞味期限切れのことがあるふりかけ。ごはんのお供以外の活用法として、ホットケーキミックスを使った主食としてのアレンジレシピを考案。

ツナ缶やチーズ、すりごまなど余りがちな食材を混ぜて焼き、マヨネーズ、ソース、鰹節、ふりかけをトッピング。ふりかけの食感や種類によって味変も楽しめ、無駄なく美味しく消費できる一品です。

レ シ ピ (2 人 分)

◆材料・分量

ホットケーキミックス	150g
牛乳	140ml
お好みのふりかけ (今回のりたまふりかけ使用)	3g
ノンオイルツナ缶	70g
シュレッドチーズ	10g
白いりごま	1g
油	適量

※マヨネーズ、ソース、鰹節、ふりかけはお好みの量で。

◆作り方

- 1 ホットケーキミックスに牛乳を入れ、だまが残らないように混ぜ合わせる。
- 2 さらにお好みのふりかけ、水を切ったツナ缶、シュレッドチーズ、白いりごまを入れ混ぜる。
- 3 フライパンに油をひき、中火で加熱しお玉1杯分を丸の形にのせ片面ずつ焼いていく。
- 4 焼き目が付き、ふっくらとしたらお皿に移しマヨネーズ、ソース、鰹節、ふりかけをお好みの量をかけて完成です。

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課
TEL:03-5654-8273

優秀賞

シチューでキッシュ風オムレツ

考案者 山城 あい さん



【食べきり・使いきりポイント】

シチューが余った時に、たまごと混ぜて焼いてみたら美味しかったです！

今ではシチューを作った時には、必ずセットでこのメニューも作るほど、我が家の定番となりました。

包丁も使わず、味付けもいらないので簡単です。

レ シ ピ (2 人 分)

◆材料・分量

余ったシチュー	150g
卵	3個
スライスチーズ	2枚
焼き油	適量
ケチャップ	お好みで

◆作り方

※オーブンで焼く場合は200度に余熱しておく

- 1 余ったシチューの具が大きい時は、キッチンばさみでカットする。
(1～2cm程度に揃えるとカットしやすい)
- 2 余ったシチューと溶いた卵を混ぜ合わせる。
- 3 スライスチーズを手でちぎって加え、混ぜる。
- 4 3を型(直径10cm)に流し入れ、200度に余熱したオーブンで30分程焼く。
※フライパンでも可
- 5 あら熱が取れたら切り分け、お好みでケチャップを添えて完成。

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課
TEL:03-5654-8273

優秀賞

外はカリッ！中はもっちり！きんぴら千千ミ☆

考案者 クックネーム:おとんす さん



【食べきい・使いきいポイント】

少しだけあまりがちなきんぴらごぼうを和風チヂミに変身させました！

とても簡単に少ない材料でできて、手間いらずです！

レ シ ピ (2 人 分)

◆材料・分量

小麦粉	大さじ4
片栗粉	小さじ4
水	60ml
余ったきんぴらごぼう	100g
油	大さじ1

※水の量はきんぴらごぼうの水分量によって調整してください

◆作り方

- 1 小麦粉、片栗粉、水をボウルに入れ、よく混ぜます。
- 2 1のボウルにきんぴらごぼうを入れて混ぜます。
- 3 フライパンに油をひき、2の生地を入れて平らにして焼きます。
- 4 こんがりと色が付いてきたら、ひっくり返して、もう片面も焼きます。
- 5 両面に焼き色がついたら、食べやすい大きさにカットして出来上がり！

☆お好みでポン酢をつけてお召し上がりください！
☆薬味にネギや大葉を添えても色鮮やかになります。

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課
TEL:03-5654-8273

リーちゃん賞

大根の皮の梅マヨ炒め

考案者 クックネーム：くー さん



【食べきり・使いきりポイント】

大根の皮を、和洋どちらにも合う副菜にしました。

レ シ ピ (2 人 分)

◆材料・分量

大根の皮	大根の1/3本分
梅干し	1個
マヨネーズ	大さじ1/2
醤油	少々

◆作り方

- 1 大根の皮を千切りにする。
- 2 梅干しの種を取って叩いておく。
- 3 熱したフライパンにマヨネーズをひく。
- 4 1を炒め、火が通ったら2と醤油を加えて火を止めたら完成。

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課
TEL: 03-5654-8273

リーちゃん賞

カブの葉っぱとしらすのおかかふいかけ

考案者 クックネーム：maki さん



【食べきり・使いきりポイント】

立派なカブの葉っぱがあり美味しそうだったのでカブの葉っぱを活用しました。

おみそ汁を作った後のかつお節も使いたいと思いました。

レ シ ピ (2 人 分)

◆材料・分量

かぶの葉	かぶ1個分
しらす	50g
かつお節(出汁がら)	適量
だし醤油	小さじ1/2
いりごま	適量 (たっぷりがおすすめ)
ごま油	適量

◆作り方

- 1 かぶの葉を小口切りにする。
- 2 フライパンにごま油をひき、かぶの葉を炒める。
- 3 炒まったら、しらすを入れ、だし醤油で味付けをする。
- 4 3にかつお節、いりごまを入れて混ぜ合わせる。
- 5 お皿に盛り付けたら完成です。

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課
TEL:03-5654-8273

リーちゃん賞

里芋とかりかりベーコンのコンソメ野菜炒め

考案者 佐藤 希美 さん



【食べきり・使いきりポイント】

残った里芋の煮物を炒め物としてアレンジしました。

保存中に賞味期限がよく切れてしまうベーコンを使用しました。

葉物野菜は傷みややすく捨てられてしまうことが多いと聞いて、白菜を加えました。

捨ててしまったり残りがちなブロッコリーの芯を彩りとして加えました。

レ シ ピ (2 人 分)

◆材料・分量

残った里芋の煮物	100g
ベーコン	4枚
白菜 (手のひらくらいの大きさ)	2枚
ブロッコリーの芯	20g
片栗粉	小さじ1
ごま油	大さじ1
※ 顆粒コンソメ	小さじ1
※ 水	大さじ1

※ 顆粒コンソメ 小さじ1 と水 大さじ1 は事前に合わせておく

◆作り方

- 1 余った里芋の煮物を半分に切る。
- 2 1に片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンにごま油をひき、2をくっつかないように置き炒める。
- 4 3に焼き目が付いてきたら、ベーコンを加える。
- 5 ベーコンがカリカリになってきたら、水と合わせておいた顆粒コンソメと白菜、ブロッコリーの芯を入れ軽く炒める。
- 6 全体に火が通ったらお皿に移し、ブロッコリーや白菜がキレイに見えるように盛り付ける。

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課
TEL: 03-5654-8273

リーちゃん賞

オカラとキャベツの芯のちょこっとココット

考案者 佐藤 綾子 さん



【食べきり・使いきりポイント】

余りがちなオカラを、手軽な洋風ココットにアレンジしました。野菜と組み合わせることで、飽きずに美味しく食べられます。

捨ててしまいがちなキャベツの芯も、実は甘くて食感も良い食材です。無駄なく美味しく活用できます。

他の余った野菜も加えて無限にアレンジすることができます。冷蔵庫の整理にも役立ち、様々なバリエーションが楽しめます。

レ シ ピ (2人分)

◆材料・分量

おから	50g
スライスベーコン	15g
キャベツの芯	20g
ピーマン	1個
プチトマト	2個
しめじ	1/4パック
オリーブオイル	少量
塩・こしょう	少量
粉チーズ	小さじ1
ピザ用チーズ	適量

卵液

卵	1個
牛乳	50ml
マヨネーズ	小さじ1

ポイント

- ・キャベツの芯は細かく切ると火が通りやすくなります。
- ・電子レンジの加熱時間は、お使いの機種によって調整してください。

◆作り方

- 1 ベーコンと野菜を小さめの食べやすいサイズに、カットする。
- 2 オリーブオイルを少量入れたフライパンで、ベーコンを炒める。ベーコンから油が出はじめたら、野菜を加え、塩・こしょうで味を整える。
- 3 野菜から水分が出たらおからを加え、ヘラで切るように野菜と炒め合わせる。粉チーズを入れ、混ぜ合わせたら、火からおろす。
- 4 卵液の材料を混ぜ合わせておく。
- 5 耐熱容器に3の炒めた材料を入れ、卵液をかける。ピザ用チーズをのせて、10分程そのまま置く。(おからが卵液を吸って、ふんわり仕上がります)
- 6 ふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で2分30秒ほど温めてできあがり。

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課
TEL:03-5654-8273

リーちゃん賞

カリカリもちー

考案者 的場 けいすけ さん



【食べきり・使いきりポイント】

余りがちな餃子の皮と餅を使いました。

子どもと一緒に楽しく料理ができるメニューにしました。

皮に包んで揚げる簡単メニューです。

レ シ ピ (2 人 分)

◆材料・分量

餃子の皮	10枚
餅（8等分に切ったもの）	10個
あんこ、きなこ、チーズ等	お好みの量
揚げ油	適量

◆作り方

- 1 餅を8分の1サイズに切る。
- 2 餃子の皮に餅と好きなものをのせる。
- 3 水をつけて包む（子どもは包むと言うよりも握ってました。形はいびつですが美味しくできます。）
- 4 少量の油で揚げ焼きする。

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課
TEL: 03-5654-8273

リーちゃん賞

アップルあげフィーユ

考案者 堀内 祐樹 さん



【食べきり・使いきりポイント】

5枚入りの油揚げを買うと、いつも2枚余っていた油揚げをスイーツにしました。

パリパリに焼くとパイのようになるので、りんごの皮とプリンで簡易カスタードを作りミルフィーユ仕立てにしました。

レ シ ピ (2人分)

◆材料・分量

油揚げ	2枚
溶かしバター	8g
砂糖	小さじ1
りんごの皮	2個分
バター	8g
砂糖	小さじ3
プリン (3連になっているもの)	3個
仕上げ用粉砂糖	適量

◆作り方

- 1 油揚げを開いて、キッチンペーパーにはさんで、レンジ(600W)で30秒温めて油抜きする。
- 2 1を6等分に切って、溶かしバターと砂糖を合わせたものを塗り、180℃のオーブンで7分焼く。
- 3 りんごの皮をしんなりするまで、バターと砂糖で炒め冷ましておく。
- 4 炒めたりんごの皮とプリンを合わせ、クリーム状になるまで混ぜる。
- 5 焼いた油揚げ(6枚)とクリーム(半量)を交互に重ね、最後に粉砂糖をふるう。

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課
TEL:03-5654-8273

リーちゃん賞

ブロッコリーの芯とネギのチャーハン

考案者 クックネーム：風鈴 さん



【食べきり・使いきりポイント】

普段捨ててしまうブロッコリーの芯とねぎの青い部分を使用し、簡単時短メニューにしました。

レ シ ピ (2 人 分)

◆材料・分量

ご飯	250g
ブロッコリーの芯	1個分
ネギ(青い部分)	1本分
卵	1個
ウィンナー	6本
オリーブオイル	大さじ2
オイスターソース	大さじ1
醤油	小さじ1
ごま油	小さじ1
こしょう	少々

◆作り方

- 1 ブロッコリーの芯は皮を剥き、みじん切りに切ります。
- 2 ネギとウィンナーも、みじん切りに切ります。
- 3 卵を混ぜ、スクランブルエッグを作り、皿に移して別にしておきます。
- 4 フライパンにオリーブオイルをひき、1を先に炒め、柔らかくなったら2を入れます。
- 5 しばらく炒めたら、ご飯とスクランブルエッグを入れ、混ぜながら炒めます。
- 6 調味料(オイスターソース、醤油)を入れて、全体的に混ぜたら火を止めます。
- 7 ごま油とこしょうをかけて、皿に盛り付けたら完成です。

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課
TEL:03-5654-8273