

ヘルスマイト(函館市:食生活改善推進員)の



“もったいない”キッチン



台所からの生ごみ減量の秘術を伝授します!

秘術その1 残り野菜の調理の術

レシピ①「葉物野菜の白和え」

レシピ②「根菜野菜のカリッと焼き揚げ」

レシピ③「さわやかピクルス」

レシピ④「野菜の簡単ポタージュ」

※秘術のレシピは2~3ページをご覧ください。



秘術その2 切り方の術

①にんじん ②玉ねぎ ③ピーマン

④キャベツの芯 ⑤えのき茸 ⑥ブロッコリーの茎

※くわしくは4ページをご覧ください。



秘術その3 ベジブロスの術

ベジブロス(野菜だけで作るだし汁のこと)

※作り方は4ページをご覧ください。



秘術その4 すべて食べるの術

廃棄なしアイデアを教えます。

※くわしくは4ページをご覧ください。



秘術その1 残り野菜の調理の術

レシピ①「葉物野菜の白和え」

My Favorite Recipe

【材料 2人分】

- ・葉物野菜（ほうれん草、小松菜、春菊など）80g～100g
- ・木綿豆腐 1/4丁 ・白すりごま 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1（好みで加減）
- ・塩 小さじ1/8（ひとつまみ）
- ・めんつゆ 小さじ2

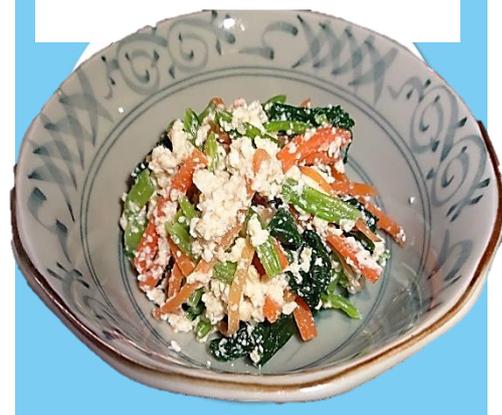
【作り方】

- ①野菜は茹でて水に取り、かたく絞り2～3cmの長さに切り、めんつゆで下味をつける。
 - ②木綿豆腐はしっかり水を切り、ボウルにつぶしながら入れ、すりごま・砂糖・塩を加えよくすり混ぜ
- ①の野菜を和える。



味の工夫術：にんじんや系こんにやくなども下味をつけ、一緒に和えれば、より美味しい！

（・にんじん 15g・系こんにやく 30g）



レシピ②「根菜野菜のカリッとかき揚げ」

使い切り術：野菜の皮はできる限りむかずにそのまま!!
他に、さつまいも・玉ねぎも美味!



【材料 2人分】

- ・にんじん 30g ・ごぼう 40g ・かぼちゃ 80g
- ・小麦粉 適量

《衣》小麦粉 30g, 水 50ml, ベーキングパウダー 小さじ1/8

【作り方】

- ①野菜は細切りや薄切りにし、小麦粉を軽くまぶしておく。
- ②衣を作り、野菜を混ぜ、お玉などですくい、油に落としカラット揚げる。



レシピ③「さわやかピクルス」

使い切り術：野菜の皮はできる限り
むかずにそのまま!!



My Favorite Recipe

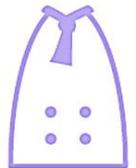
【材料 2～4人分】

- ・にんじん 40g ・大根 100g ・パプリカ 1/2個
- ・きゅうり 50g ・玉ねぎ 40g

《ピクルス液》・酢 大さじ2 ・砂糖 大さじ2 ・塩 小さじ1/2強

【作り方】

- ①野菜は好みの太さと長さの拍子木切りにし
サッと下茹でする。(湯通り程度)
- ②ビニール袋などで①の野菜とピクルス液を
合わせ、少し揉み、密封する。
- ③冷蔵庫で一晩くらい置く。(野菜の太さによ
り時間は異なる。)



レシピ④「野菜の簡単ポタージュ」

My Favorite Recipe



【材料 2人分】

- ・じゃがいも 60g ・にんじん 20g ・かぼちゃ 60g
- ・玉ねぎ 50g

《調味料》・コンソメ固形1個で水300ml (またはベジブロス)

- ・牛乳 100ml ・塩 (少々) ・こしょう (少々)

【作り方】

- ①野菜は細かく切って、バターで炒め、水や
ベジブロスを入れて煮る。
- ②野菜が柔らかくなったら、コンソメの素を入
れ、溶けたら牛乳を加え火を止める。
- ③粗熱がとれたら、ミキサーにかけ、鍋に移し
温め直し、塩・こしょうで味を整える。



使い切り術：じゃがいも、かぼちゃ、
にんじん、大根などは皮ごと。かぼ
ちゃはワタも使う。

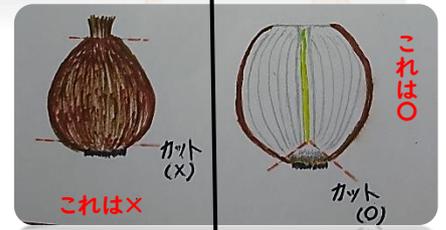
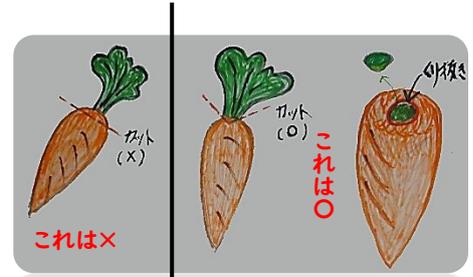
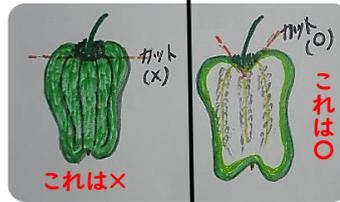


POINT

レシピの分量は、あくまでも目安です。残り野菜を活用し、臨機応変にお料理を!

秘術その2 切り方の術

- ①にんじん:葉の根本は丸くりぬく
- ②玉ねぎ:底(根)はV字にカット
- ③ピーマン:上の部分をV字にカット
- ④キャベツの芯:そぎ切りにして食べる。
- ⑤えのき茸:根元は石突きぎりぎりに切り落とし、ほぐす
- ⑥ブロッコリーの茎:芯は食べ、皮はベジブロス



秘術その3 ベジブロスの術

ベジブロス(ベジタブルストック)=野菜だけで作るだし汁のこと
皮に含まれるミネラルがたっぷりです!

《作り方》野菜くず(キャベツの芯やヘタ、玉ねぎ・にんじん・大根の皮やヘタ)両手いっぱい水1リットルを加え20分煮る。

《使用例》①だし汁の代わりにみそ汁、スープに使用

②カレー、シチュー、煮物、ピラフ、パエリア、スープパスタ

③塩少々を入れ、ご飯を炊く

秘術その4 すべて食べるの術

※廃棄なしアイデア



- ①皮ごと調理:大根おろし・生姜おろしは皮ごと!人参も皮ごと!
りんごの皮は刻んで、サラダに!
- ②漬物調理:スイカの皮は、キュウリと同じ感覚で漬物に!
(赤い部分はこそげ取る)
- ③大根の葉:刻んで炒めたら、酒・みりん・醤油の順に炒め合わせ
仕上げにごま・鰹節を入れさっと絡めて、ふりかけに!
- ④大根の皮:千切りにし、塩もみやサッと茹でてキムチの素やツナ缶で
和える!