



宇治市ごみゼロレシピ集

1. さつまいもきんぴら
2. 野菜丸ごと豚汁
3. やさしいスープ
4. ふりかけ
5. スイートポテト
6. さつまいもの皮チップ
7. にんじんとしいたけの炊き込みご飯
8. 牛肉と煎茶の佃煮風混ぜご飯
9. 鮭と根菜のホワイトシチュー
10. さつまいもケーキ
11. エコエコグラタン
12. かぼちゃの種のクッキー
13. かぼちゃのポタージュ
14. ブロッコリーとれんこんの白和え
15. ブロッコリーの茎の肉巻き
16. みかんとにんじんのサラダ
17. みかんブラウニー
18. エコチャーハン
19. 茶殻かき揚げ
20. さつまいもの皮 カレーきんぴら
21. さつまいもとブロッコリーの丸ごとサラダ
22. 大根葉の常備菜
23. 大根と桜えびの混ぜご飯
24. 炊き込みご飯
25. にんじんケーキ
26. 大根のガレット
27. 大根のふりかけ
28. 茶殻としめじとベーコンのパスタ
29. 豚肉と大根の煮物
30. 野菜のかき揚げ

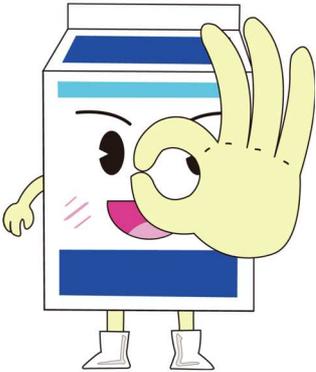
<p>料理名：さつまいもきんぴら</p>	<p>調理時間：20分</p>																
<p>材料（4人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>大根（皮ごと）</td> <td>40g</td> </tr> <tr> <td>にんじん（皮ごと）</td> <td>40g</td> </tr> <tr> <td>さつまいも（皮ごと）</td> <td>80g</td> </tr> <tr> <td>ごま油</td> <td>4g</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>4g</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>24g</td> </tr> <tr> <td>濃口しょうゆ</td> <td>8g</td> </tr> <tr> <td>黒ごま</td> <td>4g</td> </tr> </table>	大根（皮ごと）	40g	にんじん（皮ごと）	40g	さつまいも（皮ごと）	80g	ごま油	4g	砂糖	4g	みりん	24g	濃口しょうゆ	8g	黒ごま	4g	
大根（皮ごと）	40g																
にんじん（皮ごと）	40g																
さつまいも（皮ごと）	80g																
ごま油	4g																
砂糖	4g																
みりん	24g																
濃口しょうゆ	8g																
黒ごま	4g																
<p>作り方</p> <p>さつまいもは皮ごと4cmの長さの拍子切りにし、水にさらす。 大根とにんじんもさつまいもと同じ長さに切る。 フライパンにごま油を入れ、さつまいもを炒める。軽く炒めた後に大根とにんじんを入れてしんなりするまで炒める。 フライパンを弱火にして、調味料(砂糖、みりん、濃口しょうゆ)を合わせておき、に加え、焦げないように味をからませる。 仕上げに黒ごまを振り混ぜる。</p> 																	
<p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さつまいもや大根、にんじんを皮ごと使用しているため、通常のきんぴらと比べてごみの量が少なくなっています。 ・皮付きのため、炒める時間を長めにしています。 ・さつまいもを使用しているため、砂糖の量を控えて、さつまいもの甘味で食べやすい味付けになっています。 ・ごま油や黒ごまを使用しているため、ごまの風味で塩分を控えめでも美味しく食べられるようにしています。 ・ご飯とよく合う味付けになっています。 	<p><栄養価>（1人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>70 kcal</td> </tr> <tr> <td>タンパク質</td> <td>0.8g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>1.6g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>12.1g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>0.6g</td> </tr> </table> <p><ごみの量>（4人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>通常メニュー</td> <td>16g</td> </tr> <tr> <td>エコメニュー</td> <td>3.2g</td> </tr> </table>	エネルギー	70 kcal	タンパク質	0.8g	脂質	1.6g	炭水化物	12.1g	食塩相当量	0.6g	通常メニュー	16g	エコメニュー	3.2g		
エネルギー	70 kcal																
タンパク質	0.8g																
脂質	1.6g																
炭水化物	12.1g																
食塩相当量	0.6g																
通常メニュー	16g																
エコメニュー	3.2g																

<p>料理名： 野菜丸ごと豚汁</p>	<p>調理時間：30分</p>
<p>材料(4人分)</p> <p>だし汁 600g</p> <p>〔水 900g かつおぶし 6g 昆布 6g〕</p> <p>豚肉 80g</p> <p>大根(皮ごと) 80g</p> <p>にんじん(皮ごと) 40g</p> <p>ごぼう 40g</p> <p>しいたけ(軸ごと) 40g</p> <p>しょうが(皮ごと) 12g</p> <p>淡色辛味噌 40g</p> <p>ごま油 8g</p>	
<p>作り方</p> <p>だし汁を取る。</p> <p>豚肉は2cmの長さに切る。</p> <p>大根は皮をよく洗い、皮ごと5mm厚さのいちょう切りにする。</p> <p>にんじんは皮をよく洗い、皮ごと3mm厚さの半月切りにする。</p> <p>しいたけは薄くスライスする。(軸も切る)</p> <p>ごぼうはよく洗い、包丁の背で皮を少しこそげ取り、ささがきにする。</p> <p>しょうがも皮をよく洗い、皮ごと薄くスライスする。</p> <p>鍋にごま油を熱し、豚肉を入れ炒める。豚肉の色が変わったらにんじん、ごぼう、大根、しょうが、しいたけの順に入れ炒める。</p> <p>全体にごま油がなじんだら、だし汁を入れ、材料に火が通るまでしっかり煮込む。</p> <p>淡色辛味噌を溶き入れたら、一煮立ちして火を止める。</p>	
<p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・にんじん、大根、しょうがを皮ごと使用し、しいたけは軸も細かく切って使用することで通常の調理と比べてごみの量を減らすことができます。 ・皮は栄養価が高く旨味も強いので皮ごと使用することで、多くの栄養が摂れ美味しく食べられます。 ・先に具材をごま油で炒めることで、風味良くしています。 ・しょうがは身体を温める作用がありますので、冬のレシピとして最適です。 	<p><栄養価>(1人分)</p> <p>エネルギー 70 kcal</p> <p>タンパク質 0.8g</p> <p>脂質 1.6g</p> <p>炭水化物 6.7g</p> <p>食塩相当量 1.4g</p> <p><ごみの量>(4人分)</p> <p>通常メニュー 34g</p> <p>エコメニュー 4g</p>



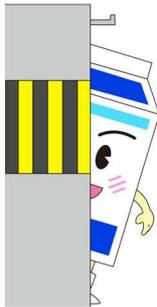
<p>料理名：やさしいスープ</p>	<p>調理時間：30分</p>																				
<p>材料（1人分）</p> <table border="0"> <tr><td>かぶ</td><td>75g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>35g</td></tr> <tr><td>しいたけ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>卵</td><td>15g</td></tr> <tr><td>鶏がらスープの素</td><td>2g</td></tr> <tr><td>水</td><td>135g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>8g</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>3g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>少々</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>少々</td></tr> </table>	かぶ	75g	にんじん	35g	しいたけ	10g	卵	15g	鶏がらスープの素	2g	水	135g	酒	8g	ごま油	3g	塩	少々	こしょう	少々	
かぶ	75g																				
にんじん	35g																				
しいたけ	10g																				
卵	15g																				
鶏がらスープの素	2g																				
水	135g																				
酒	8g																				
ごま油	3g																				
塩	少々																				
こしょう	少々																				
<p>作り方</p> <p>かぶは葉を落とし、皮をむき2.5cm角に切り、にんじんは皮をむき5mm厚さの半月切りにする。しいたけは石づきを取り、軸の部分をよく洗い、軸とかさを分けそれぞれ薄切りにする。</p> <p>鍋に分量の水を入れ、かぶを茹でる。</p> <p>かぶが少し柔らかくなったら、にんじん、しいたけを入れる。</p> <p>に鶏がらスープの素、酒を加える。</p> <p>塩、こしょう、ごま油を加え、溶いた卵を流し入れる。</p> <div data-bbox="1005 963 1460 1310" style="text-align: right;">  </div>																					
<p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かぶの葉と皮の部分、にんじんの皮の部分はふりかけ（p.4）の材料として有効に使うため、ごみにはなりません。 ・しいたけは普段捨てる部分である軸を使用しています。 ・溶き卵はスイートポテト（p.5）に使用した余りの卵を使用しています。 ・野菜を無駄なく使い、ごみとなるのはにんじんの硬いヘタの部分のみとなります。 	<table border="0"> <tr><td colspan="2"><栄養価>（1人分）</td></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>94kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>3.2g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>4.6g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>8.3g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td colspan="2"><ごみの量>（3人分）</td></tr> <tr><td>通常メニュー</td><td>38g</td></tr> <tr><td>エコメニュー</td><td>13g</td></tr> </table> <p>かぶの葉と皮、にんじんの皮は p.4 で使用。</p>	<栄養価>（1人分）		エネルギー	94kcal	タンパク質	3.2g	脂質	4.6g	炭水化物	8.3g	食塩相当量	1.2g	<ごみの量>（3人分）		通常メニュー	38g	エコメニュー	13g		
<栄養価>（1人分）																					
エネルギー	94kcal																				
タンパク質	3.2g																				
脂質	4.6g																				
炭水化物	8.3g																				
食塩相当量	1.2g																				
<ごみの量>（3人分）																					
通常メニュー	38g																				
エコメニュー	13g																				

<p>料理名：ふりかけ</p>	<p>調理時間：25分</p>																		
<p>材料（作りやすい分量）</p> <table border="0"> <tr><td>かぶの葉</td><td>25g</td></tr> <tr><td>かぶの皮</td><td>15g</td></tr> <tr><td>にんじんの皮</td><td>10g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>15g</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>10g</td></tr> <tr><td>ちりめんじゃこ</td><td>6g</td></tr> <tr><td>白ごま</td><td>2g</td></tr> <tr><td>かつお節</td><td>1g</td></tr> <tr><td>茶葉</td><td>1g</td></tr> </table>	かぶの葉	25g	かぶの皮	15g	にんじんの皮	10g	濃口しょうゆ	15g	ごま油	10g	ちりめんじゃこ	6g	白ごま	2g	かつお節	1g	茶葉	1g	
かぶの葉	25g																		
かぶの皮	15g																		
にんじんの皮	10g																		
濃口しょうゆ	15g																		
ごま油	10g																		
ちりめんじゃこ	6g																		
白ごま	2g																		
かつお節	1g																		
茶葉	1g																		
<p>作り方</p> <p>かぶの葉、かぶの皮、にんじんの皮はよく洗い、みじん切りにする。 フライパンにごま油をひき、を炒める。 全体が炒まってきたら、濃口しょうゆを加えて中火で炒める。（焦げてしまわないよう火加減に注意する。） 水分が飛んできたら火からおろし、バットに広げて冷ましておく。 ちりめんじゃこ、白ごま、かつお節、茶葉を耐熱容器に広げ、レンジ（600W）で、途中何度かかき混ぜながら4分加熱する。 とを混ぜ合わせる。</p>																			
<p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スープ（p.3）で使用したかぶとにんじんの、普段は廃棄してしまう皮や葉の部分を使用しています。 ・しょうゆで濃い味をつけ、ちりめんじゃこ、白ごま、かつお節、茶葉を電子レンジにかけてパリパリにすることで皮っぽさが残らないよう工夫しています。 ・かぶの葉は、根の部分に比べ、カルシウムやカロテンが豊富に含まれています。 	<table border="0"> <tr><td colspan="2">< 栄養価 >（全量）</td></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>153kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>7.2g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>11.5g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>5.0g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td colspan="2">< ごみの量 >（全量）</td></tr> <tr><td>通常メニュー</td><td>0g</td></tr> <tr><td>エコメニュー</td><td>0g</td></tr> </table>	< 栄養価 >（全量）		エネルギー	153kcal	タンパク質	7.2g	脂質	11.5g	炭水化物	5.0g	食塩相当量	2.5g	< ごみの量 >（全量）		通常メニュー	0g	エコメニュー	0g
< 栄養価 >（全量）																			
エネルギー	153kcal																		
タンパク質	7.2g																		
脂質	11.5g																		
炭水化物	5.0g																		
食塩相当量	2.5g																		
< ごみの量 >（全量）																			
通常メニュー	0g																		
エコメニュー	0g																		

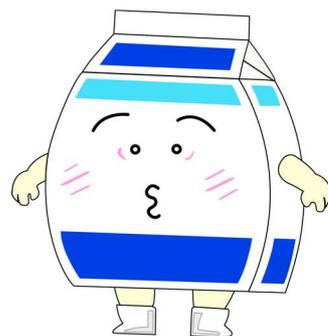
<p>料理名：スイートポテト</p>	<p>調理時間：40分</p>																				
<p>材料（1人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>さつまいも</td> <td>95g</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>6g</td> </tr> <tr> <td>生クリーム</td> <td>6g</td> </tr> <tr> <td>バター（無塩）</td> <td>5g</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>油</td> <td>0.5g</td> </tr> </table>	さつまいも	95g	砂糖	6g	生クリーム	6g	バター（無塩）	5g	卵	20g	油	0.5g									
さつまいも	95g																				
砂糖	6g																				
生クリーム	6g																				
バター（無塩）	5g																				
卵	20g																				
油	0.5g																				
<p>作り方</p> <p>さつまいもは皮をむき、1cmの角切りにし、水につけておく。</p> <p>鍋に水を入れ、さつまいもを茹でる。</p> <p>竹串がスッと刺さるくらいまで茹でたら水を切り、ボールへ移し、マッシャーでつぶす。</p> <p>に砂糖、生クリーム、バターを加えて混ぜる。</p> <p>形を整える。</p> <p>鉄板に並べ、刷毛を使って溶き卵と油を混ぜたものを上に塗る。</p> <p>200度のオーブンで15分焼き、220度で3分焼く。</p>																					
<p>ポイント</p> <p>・さつまいもはスイートポテトにし、さつまいもの皮をカリカリチップ(p.6)にすることで、さつまいもを丸ごと食べることができます。</p> 	<table border="0"> <tr> <td colspan="2"><栄養価>（1人分）</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>226kcal</td> </tr> <tr> <td>タンパク質</td> <td>4.0g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>9.3g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>36.5g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>0.1g</td> </tr> <tr> <td colspan="2"><ごみの量>（3人分）</td> </tr> <tr> <td>通常メニュー</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>エコメニュー</td> <td>0g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">さつまいもの皮は p.6、溶き卵の残りは p.3 で使用。</td> </tr> </table>	<栄養価>（1人分）		エネルギー	226kcal	タンパク質	4.0g	脂質	9.3g	炭水化物	36.5g	食塩相当量	0.1g	<ごみの量>（3人分）		通常メニュー	50g	エコメニュー	0g	さつまいもの皮は p.6、溶き卵の残りは p.3 で使用。	
<栄養価>（1人分）																					
エネルギー	226kcal																				
タンパク質	4.0g																				
脂質	9.3g																				
炭水化物	36.5g																				
食塩相当量	0.1g																				
<ごみの量>（3人分）																					
通常メニュー	50g																				
エコメニュー	0g																				
さつまいもの皮は p.6、溶き卵の残りは p.3 で使用。																					

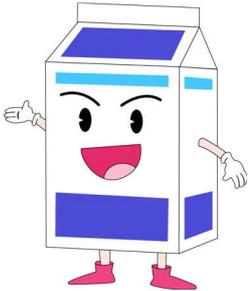
<p>料理名：さつまいもの皮チップ</p>	<p>調理時間：20分</p>
<p>材料（1人分）</p> <p>さつまいもの皮 20g</p> <p>砂糖 3g</p>	
<p>作り方</p> <p>さつまいもの皮をむき、水につけておく。</p> <p>水気を切りノンフライヤーオーブンで5分加熱する。（油で素揚げも可）</p> <p>砂糖をまぶす。</p> 	
<p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スイートポテト（p.5）に使用したさつまいもの余った皮の部分を使用しています。 ・さつまいもの皮には食物繊維やビタミンCなどの豊富な栄養素が含まれ、カルシウムは中身に比べて約5倍多く含まれています。 ・油を使わないのでヘルシーで、あっさりとした皮の味と食感を楽しむことができます。 	<p><栄養価>（1人分）</p> <p>エネルギー 40kcal</p> <p>タンパク質 0.2g</p> <p>脂質 0.1g</p> <p>炭水化物 9.6g</p> <p>食塩相当量 0g</p> <p><ごみの量>（1人分）</p> <p>通常メニュー 0g</p> <p>エコメニュー 0g</p>

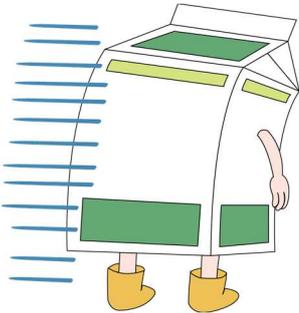
<p>料理名：にんじんとしいたけの炊き込みご飯</p>	<p>調理時間：40分</p>																						
<p>材料（4人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>米</td> <td>240g</td> </tr> <tr> <td>にんじんの皮</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>しいたけ</td> <td>40g</td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>だし</td> <td></td> </tr> <tr> <td>┌ 昆布</td> <td>3.6g</td> </tr> <tr> <td>└ かつお</td> <td>3.6g</td> </tr> <tr> <td>┌ 水</td> <td>340g</td> </tr> <tr> <td>薄口しょうゆ</td> <td>16g</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>4g</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>1g</td> </tr> </table>	米	240g	にんじんの皮	20g	しいたけ	40g	油揚げ	20g	だし		┌ 昆布	3.6g	└ かつお	3.6g	┌ 水	340g	薄口しょうゆ	16g	みりん	4g	塩	1g	
米	240g																						
にんじんの皮	20g																						
しいたけ	40g																						
油揚げ	20g																						
だし																							
┌ 昆布	3.6g																						
└ かつお	3.6g																						
┌ 水	340g																						
薄口しょうゆ	16g																						
みりん	4g																						
塩	1g																						
<p>作り方</p> <p>昆布とかつおで、一番だしを取る。（市販のだしでも可。）</p> <p>米を洗い30分間だし汁に浸漬させておく。</p> <p>にんじんの皮は長さ2cmの千切りにする。</p> <p>しいたけは傘の部分も、軸の部分も千切りにする。</p> <p>油揚げは長さ3cmの千切りにする。</p> <p>炊飯器に米とだしと具材を入れ、最後にしょうゆ・みりん・塩を入れよく混ぜてから炊飯する。</p> <div data-bbox="1034 1016 1378 1393" data-label="Image"> </div>																							
<p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・通常なら捨ててしまうにんじんの皮を細かく刻み、一緒に炊くことで再利用しています。 ・しいたけの軸も普段は捨ててしまいましたが、薄く千切りにして一緒に炊き、ごみを出さないようにしています。 ・にんじんの皮には体内の活性酸素を除去する働きがある -カロテンが中心部分よりも多く含まれており、エコで体にもよいレシピです。 	<table border="0"> <tr> <td colspan="2"><栄養価>（1人分）</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>245kcal</td> </tr> <tr> <td>タンパク質</td> <td>5.7g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>2.3g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>48.5g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>1.0g</td> </tr> <tr> <td colspan="2"><ごみの量>（4人分）</td> </tr> <tr> <td>通常メニュー</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>エコメニュー</td> <td>4g</td> </tr> </table>	<栄養価>（1人分）		エネルギー	245kcal	タンパク質	5.7g	脂質	2.3g	炭水化物	48.5g	食塩相当量	1.0g	<ごみの量>（4人分）		通常メニュー	20g	エコメニュー	4g				
<栄養価>（1人分）																							
エネルギー	245kcal																						
タンパク質	5.7g																						
脂質	2.3g																						
炭水化物	48.5g																						
食塩相当量	1.0g																						
<ごみの量>（4人分）																							
通常メニュー	20g																						
エコメニュー	4g																						

<p>料理名：牛肉と煎茶の佃煮風混ぜご飯</p>	<p>調理時間：25分</p>																								
<p>材料（4人分）</p> <table border="0"> <tr><td>ご飯（白米）</td><td>640g</td></tr> <tr><td>茶葉</td><td>0.8g</td></tr> <tr><td>牛もも肉</td><td>120g</td></tr> <tr><td>しいたけ</td><td>40g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>40g</td></tr> <tr><td>さやえんどう</td><td>8g</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>20g</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>4g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>36g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>10g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>8g</td></tr> <tr><td>醤油</td><td>32g</td></tr> </table>	ご飯（白米）	640g	茶葉	0.8g	牛もも肉	120g	しいたけ	40g	にんじん	40g	さやえんどう	8g	しょうが	20g	ごま油	4g	酒	36g	砂糖	10g	みりん	8g	醤油	32g	
ご飯（白米）	640g																								
茶葉	0.8g																								
牛もも肉	120g																								
しいたけ	40g																								
にんじん	40g																								
さやえんどう	8g																								
しょうが	20g																								
ごま油	4g																								
酒	36g																								
砂糖	10g																								
みりん	8g																								
醤油	32g																								
<p>作り方</p> <p>牛肉を2cmに切り、にんじんはよく洗い皮付きのまま5mm角のサイコロ状に切り、竹串が通るまで茹でる。</p> <p>しいたけは石づきを取り5mm角のサイコロ状に切る。</p> <p>さやえんどうはさっと塩茹でし、2cmほどの千切りにする。</p> <p>茶葉をお湯で戻し、茶漉しで漉した茶殻をみじん切りにする。ショウガはよく洗い皮付きのまま千切りにする。</p> <p>フライパンにごま油と、しょうがを入れて炒め、香りが出たら、しいたけと牛肉と茶葉を加えて炒め牛肉によく火が通ったら調味料をすべて入れて混ぜる。</p> <p>あくが出たら取りながら、汁気がなくなるまでさらに炒める。</p> <p>温かいご飯に を入れて混ぜ、さやえんどうを上に乗る。</p>																									
<p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・宇治の名産品であるお茶の葉を使用し、お茶の爽やかさと風味をプラスしています。 ・にんじんやしょうがの皮をむかずに使用し、皮が口に残らないように、細かく切ったり、下茹でしたりして食べやすくなるように工夫しています。 ・茶葉は、普段は捨ててしまう茶殻を有効利用しています。 	<table border="0"> <tr><td colspan="2">< 栄養価 > (1人分)</td></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>425 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>10.6 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>10.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>66g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.3 g</td></tr> <tr><td colspan="2">< ごみの量 > (4人分)</td></tr> <tr><td>通常メニュー</td><td>21g</td></tr> <tr><td>エコメニュー</td><td>1g</td></tr> </table>	< 栄養価 > (1人分)		エネルギー	425 kcal	タンパク質	10.6 g	脂質	10.5 g	炭水化物	66g	食塩相当量	1.3 g	< ごみの量 > (4人分)		通常メニュー	21g	エコメニュー	1g						
< 栄養価 > (1人分)																									
エネルギー	425 kcal																								
タンパク質	10.6 g																								
脂質	10.5 g																								
炭水化物	66g																								
食塩相当量	1.3 g																								
< ごみの量 > (4人分)																									
通常メニュー	21g																								
エコメニュー	1g																								

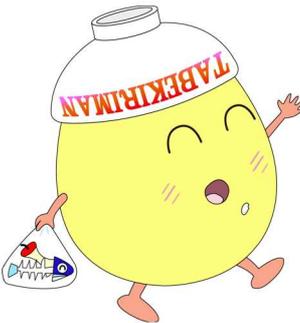
<p>料理名：鮭と根菜のホワイトシチュー</p>	<p>調理時間：20分</p>																												
<p>材料（4人分）</p> <table border="0"> <tr><td>生鮭</td><td>40g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>40g</td></tr> <tr><td>れんこん</td><td>40g</td></tr> <tr><td>小かぶ</td><td>25g</td></tr> <tr><td>しめじ</td><td>25g</td></tr> <tr><td>エリンギ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>水</td><td>200g</td></tr> <tr><td>豆乳</td><td>20g</td></tr> <tr><td>ホワイトルー</td><td>30g</td></tr> <tr><td>薄力粉</td><td>5g</td></tr> <tr><td>オリーブオイル</td><td>3g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>少々</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>少々</td></tr> <tr><td>サラダ油（揚げ油）</td><td>適量</td></tr> </table>	生鮭	40g	にんじん	40g	れんこん	40g	小かぶ	25g	しめじ	25g	エリンギ	20g	水	200g	豆乳	20g	ホワイトルー	30g	薄力粉	5g	オリーブオイル	3g	塩	少々	こしょう	少々	サラダ油（揚げ油）	適量	
生鮭	40g																												
にんじん	40g																												
れんこん	40g																												
小かぶ	25g																												
しめじ	25g																												
エリンギ	20g																												
水	200g																												
豆乳	20g																												
ホワイトルー	30g																												
薄力粉	5g																												
オリーブオイル	3g																												
塩	少々																												
こしょう	少々																												
サラダ油（揚げ油）	適量																												
<p>作り方</p> <p>鮭は一口大に切り水気を取って薄力粉をまぶす。</p> <p>にんじん・れんこんはよく洗い皮付きのまま一口大の乱切りにする。</p> <p>かぶは葉を根元で取り皮をむいてくし型に切る。</p> <p>むいた皮を2mmの細い千切りにする。かぶの葉は3cm幅に切る。</p> <p>しめじは石づきの部分を少し落とし、3cm幅に切る。</p> <p>エリンギは長さを半分に切り食べやすい大きさに切る。</p> <p>フライパンにオリーブオイルを熱し鮭をいれ表面をカリッと仕上げます。</p> <p>にんじん・れんこん・かぶを一度素揚げして油を十分に切る。かぶの皮は色が茶色になるまでしっかりとカリカリになるまで揚げる。</p> <p>鍋に水を沸かししめじ・エリンギを茹で火が通ったら揚げたにんじん・れんこん・かぶを入れる。</p> <p>ホワイトルーをいれ、かぶの葉を入れとろみが出るまで弱火で煮る。</p> <p>豆乳をいれ塩コショウで味を調える。</p> <p>皿にもり、揚げた鮭とかぶの皮を盛り付ける。</p>																													
<p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> 普通の調理では皮の部分が硬くなってしまっていて、食べにくくなってしまいうため、一度素揚げをして、早くやわらかくなるように工夫しています。 鮭は薄力粉をまぶしてから焼くことで香ばしさを加え、最後に盛り付けることでカリッとした食感を残しています。 かぶの皮を細かく刻み、茶色くなるまで揚げ、カリッとした食感にし、見栄えするように仕上げています。 	<p>< 栄養価 >（1人分）</p> <table border="0"> <tr><td>エネルギー</td><td>209 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>13 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>7.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>37.6 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>0.9 g</td></tr> </table> <p>< ごみの量 >（4人分）</p> <table border="0"> <tr><td>通常メニュー</td><td>41g</td></tr> <tr><td>エコメニュー</td><td>8g</td></tr> </table>	エネルギー	209 kcal	タンパク質	13 g	脂質	7.8 g	炭水化物	37.6 g	食塩相当量	0.9 g	通常メニュー	41g	エコメニュー	8g														
エネルギー	209 kcal																												
タンパク質	13 g																												
脂質	7.8 g																												
炭水化物	37.6 g																												
食塩相当量	0.9 g																												
通常メニュー	41g																												
エコメニュー	8g																												



<p>料理名：さつまいもケーキ</p>	<p>調理時間：60分</p>
<p>材料（6個分）</p> <p><生地></p> <p>さつまいも 180g</p> <p>無塩バター 50g</p> <p>三温糖 40g</p> <p>卵 50g</p> <p>A [ホットケーキミックス 50g ベーキングパウダー 1.8g</p> <p><トッピング></p> <p>さつまいも 30g</p> <p>B [みりん 3g はちみつ 5g 水 30g</p> <p>黒ごま 2g</p>	
<p>作り方</p> <p><トッピング></p> <p>さつまいもはきれいに洗い、皮付きのまま7mmのさいの目に切る。</p> <p>鍋に のさつまいもとBを入れてやわらかくなるまで煮る。</p> <p><生地></p> <p>さつまいもはきれいに洗い、皮をむいたさつまいもを1cmのさいの目に切ってやわらかくなるまで茹でる。</p> <p>の茹で上がったさつまいもをボウルに移し、あたたかいうちにマッシャーでつぶす。</p> <p>にバターと三温糖を入れて混ぜる。</p> <p>に卵を少しずつ加えながらよく混ぜる。</p> <p>Aの粉類を合わせてふるい、 に入れて混ぜ合わせる。</p> <p>アルミカップに生地 の生地を入れて、トッピング用のさつまいもと黒ごまを真ん中にのせる。</p> <p>を170度のオーブンで20分焼く。</p>	
<p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手軽に作れるようにホットケーキミックスを使用しています。 ・ケーキの上のトッピングのさつまいもの甘煮は皮付きにすることでごみを減量しています。 ・生地やさつまいもの皮はかきあげ(p.30)に使用します。 	<p><栄養価> (1人分)</p> <p>エネルギー 184kcal</p> <p>タンパク質 2.2g</p> <p>脂質 8.3g</p> <p>炭水化物 25.1g</p> <p>食塩相当量 0.2g</p> <p><ごみの量> (6個分)</p> <p>通常メニュー 25g</p> <p>エコメニュー 3g</p> <p>さつまいもの皮は p.30 で使用。</p>

<p>料理名：エコエコグラタン</p>	<p>調理時間：30分</p>																								
<p>材料（4人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>ベーコン</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>さつまいも（皮ごと）</td> <td>110g</td> </tr> <tr> <td>生しいたけ（軸も含む）</td> <td>40g</td> </tr> <tr> <td>ごぼう（皮ごと）</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>ブロッコリー（茎も含む）</td> <td>80g</td> </tr> <tr> <td>サラダ油</td> <td>3g</td> </tr> <tr> <td>薄口しょうゆ</td> <td>10g</td> </tr> <tr> <td> 無塩バター</td> <td>40g</td> </tr> <tr> <td> 薄力粉</td> <td>40g</td> </tr> <tr> <td> 牛乳</td> <td>400g</td> </tr> <tr> <td> 塩</td> <td>2g</td> </tr> <tr> <td>とろけるチーズ</td> <td>80g</td> </tr> </table>	ベーコン	50g	さつまいも（皮ごと）	110g	生しいたけ（軸も含む）	40g	ごぼう（皮ごと）	50g	ブロッコリー（茎も含む）	80g	サラダ油	3g	薄口しょうゆ	10g	無塩バター	40g	薄力粉	40g	牛乳	400g	塩	2g	とろけるチーズ	80g	
ベーコン	50g																								
さつまいも（皮ごと）	110g																								
生しいたけ（軸も含む）	40g																								
ごぼう（皮ごと）	50g																								
ブロッコリー（茎も含む）	80g																								
サラダ油	3g																								
薄口しょうゆ	10g																								
無塩バター	40g																								
薄力粉	40g																								
牛乳	400g																								
塩	2g																								
とろけるチーズ	80g																								
<p>作り方</p> <p>ベーコンは1cm幅、さつまいも、しいたけはさいの目切り、ごぼうはささがき、ブロッコリーは一口大に切り、芯はさいの目切りにする。</p> <p>さつまいも、ブロッコリー、ごぼうを下茹でする。</p> <p>フライパンにバターを溶かし、薄力粉を加えて炒め、いったん火から離す。その後一気に牛乳と塩を加え泡だて器でよく混ぜる。</p> <p>だまが無くなったら中火にかけ、とろみがつくまで炒める。</p> <p>別のフライパンに油を入れ熱したら、ベーコン、ごぼう、しいたけを先に炒め、薄口しょうゆを加え、次にさつまいも、ブロッコリーを炒める。</p> <p>炒めたら のホワイトルーを加え、容器に分ける。</p> <p>チーズを乗せ、250℃のオーブンで7～8分焼く。</p> 																									
<p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 普段、ごみにしているブロッコリーの茎や椎茸の軸などを丸ごと使用しています。 ・ ごぼうはしっかりと土を落とすように洗ってください。 ・ さつまいも、ブロッコリー、ごぼうは茎や皮をそのまま使っているため下茹でをしてから煮込んでいます。 ・ 具材は大きめに切り食べ応えのあるグラタンとなっています。 	<table border="0"> <tr> <td colspan="2">< 栄養価 >（1人分）</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>361kcal</td> </tr> <tr> <td>タンパク質</td> <td>12.2g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>23.3g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>25.2g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>1.8g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">< ごみの量 >（4人分）</td> </tr> <tr> <td>通常メニュー</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>エコメニュー</td> <td>11g</td> </tr> </table>	< 栄養価 >（1人分）		エネルギー	361kcal	タンパク質	12.2g	脂質	23.3g	炭水化物	25.2g	食塩相当量	1.8g	< ごみの量 >（4人分）		通常メニュー	50g	エコメニュー	11g						
< 栄養価 >（1人分）																									
エネルギー	361kcal																								
タンパク質	12.2g																								
脂質	23.3g																								
炭水化物	25.2g																								
食塩相当量	1.8g																								
< ごみの量 >（4人分）																									
通常メニュー	50g																								
エコメニュー	11g																								

<p>料理名：かぼちゃの種のクッキー</p>	<p>調理時間：60分</p>
<p>材料（30個分）</p> <p>バター 100g 粉糖 80g 卵黄 1個分 牛乳 25ml</p> <p>A [薄力粉 200g ベーキングパウダー 4g</p> <p>かぼちゃの種 40g</p>	
<p>作り方</p> <p>バターは室温に戻しておく、Aを一緒にふるっておく。 かぼちゃの種は殻ごとフライパンでこんがり焼き色がつくまで炒る。 のよく炒った種をミキサーで粉にする。 ボウルにバターを入れ、泡立て器でクリーム状に混ぜる。 に粉糖を少しずつ加え、泡だて器ですり混ぜる。黄身を加えて混ぜ、牛乳を少しずつ加えながらその都度よく混ぜる。 にAとのかぼちゃの種を加えてゴムベラで混ぜる。 を1つにまとめ、ラップを使って棒状に丸め、冷蔵庫で20分くらい休ませる。 を1cmくらいの厚さに切りわけて、オーブンシートをしいた鉄板に並べ、180度のオーブンで約15分焼く。表面に焼き色がついたら焼き上がり。</p>	
<p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 普段は捨ててしまうかぼちゃの種をフライパンで炒り、クッキーの生地に混ぜ込んだお菓子です。 ・ かぼちゃの種を炒って、ミキサーにかけて細かくして生地に入れることで、とても香ばしさが感じられます。 	<p><栄養価>（1人分）</p> <p>エネルギー 271kcal タンパク質 4.9g 脂質 15.6g 炭水化物 27.6g 食塩相当量 0.3g</p> <p><ごみの量>（30個分）</p> <p>通常メニュー 40g エコメニュー 0g</p>

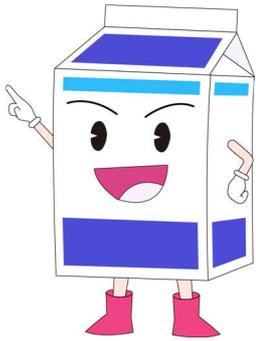
<p>料理名：かぼちゃのポタージュ</p>	<p>調理時間：40分</p>
<p>材料（4人分）</p> <p>かぼちゃ 正味240g（皮付き375g）</p> <p>たまねぎ 80g</p> <p>バター 16g</p> <p>顆粒コンソメ 6g</p> <p>水 200g</p> <p>牛乳 400g</p> <p>こしょう 少々</p> <p>乾燥パセリ 少々</p>	
<p>作り方</p> <p>かぼちゃは皮をむき一口大に切り、ワタから種を外しておく。たまねぎはみじん切りにしておく。鍋にバターをとかし、たまねぎをキツネ色になるまで炒め、かぼちゃ（ワタも）を入れてよく炒める。に水、コンソメを入れてかぼちゃが十分柔らかくなるまで煮込む。をミキサーにかけて、再び鍋に戻して弱火で5～10分煮る。（水分が足りない時は水を足す）に牛乳を少しずつ入れながら味をみる。少し煮込んでこしょうで味を調える。器に盛って乾燥パセリを散らす。</p>	
<p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生クリームを使わずに牛乳でもコクがでるよう工夫しています。 ・塩を使わずにコンソメで味をつけているので減塩になっています。 ・かぼちゃの種はクッキー（p.12）の材料として、皮はかきあげ（p.30）の材料として使用することでごみを減量しています。 	<p><栄養価>（1人分）</p> <p>エネルギー 164kcal</p> <p>タンパク質 4.9g</p> <p>脂質 7.3g</p> <p>炭水化物 19.8g</p> <p>食塩相当量 0.9g</p> <p><ごみの量>（4人分）</p> <p>通常メニュー 144g</p> <p>エコメニュー 9g</p> <p>かぼちゃの種は p.12、皮は p.30 で使用。</p>

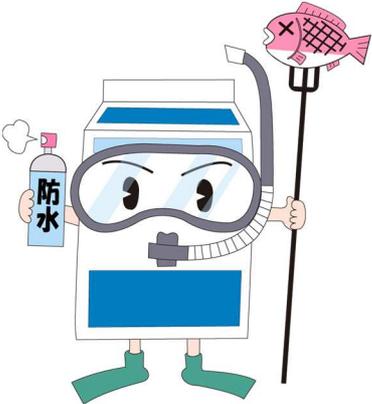
<p>料理名：ブロッコリーとれんこんの白和え</p>	<p>調理時間：40分</p>
<p>材料（3人分）</p> <p>ブロッコリー 1株（180g）</p> <p>れんこん 30g</p> <p>木綿豆腐 240g</p> <p>白ごま 30g</p> <p>〔白味噌 30g〕</p> <p>〔薄口しょうゆ 9g〕</p> <p>〔砂糖 9g〕</p> <p>〔塩 0.6g〕</p> <p>だし</p> <p>〔かつお 7.5g〕</p> <p>〔昆布 7.5g〕</p> <p>〔水 1500g〕</p>	
<p>作り方</p> <p>ブロッコリーを房と下の茎に分ける。分けた房の部分を一口大に切る。</p> <p>豆腐をキッチンペーパーで包み、600Wのレンジで2分加熱し、水切りをする。</p> <p>昆布かつおで一番だしを取る。（市販のだしでも可。）</p> <p>のだしを温めて沸騰させ、を3分間茹でる。（竹串が通るぐらい。）</p> <p>れんこんはきれいに洗い皮付きのまま、2mm厚さの半月切りにする。</p> <p>のだしでを2分間茹でる。（色が悪くならない程度にする。）</p> <p>すり鉢に白ごまを入れ、よくすっておく。</p> <p>に、白味噌・砂糖・しょうゆ・塩の順に加え、よく混ぜ合わす。</p> <p>そこに、の豆腐を潰しながら入れて混ぜ合わせ、和え衣を作る。</p> <p>に茹でたブロッコリーとれんこんを加え、和え衣とよく絡むように和える。</p>	
<p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ブロッコリーの普段使う房の部分の部分を白和えにし、通常なら固くて捨ててしまうブロッコリーの茎は肉巻き（p.15）で使用するので経済的です。 通常ならレンコンの皮はむいて捨てますが、今回は皮付きのままきれいに洗って料理にそのまま使用しています。 ブロッコリーとれんこんをだしで茹でることで、食材にだしの旨味がしみ込み衣との相性が抜群です。 	<p><栄養価>（1人分）</p> <p>エネルギー 179kcal</p> <p>タンパク質 11.2g</p> <p>脂質 9.4g</p> <p>炭水化物 14.8g</p> <p>食塩相当量 1.4g</p> <p><ごみの量>（3人分）</p> <p>通常メニュー 123g</p> <p>エコメニュー 0g</p> <p>ブロッコリーの茎は p.15 で使用。</p>



<p>料理名：ブロッコリーの茎の肉巻き</p>	<p>調理時間：30分</p>
<p>材料（2人分）</p> <p>ブロッコリーの茎 1株分（約120g）</p> <p>豚バラ肉（薄切り） 80g</p> <p>塩 0.2g</p> <p>こしょう 0.02g</p> <p>薄力粉 3g</p> <p>油 2g</p> <p>たれ</p> <p>砂糖 3g</p> <p>酒 3g</p> <p>しょうゆ 6g</p> <p>みりん 6g</p>	
<p>作り方</p> <p>ブロッコリーの茎は、他の料理で使わなかった茎を使用する。（今回は、ブロッコリーとレンコンの白和え（p.14）の残りを使用。）</p> <p>茎の硬い皮の部分を薄くむき、長さ3～4cm、幅1cmの棒状に切って、竹串が通るくらいに柔らかくなるまで茹でる。</p> <p>バラ肉に、下味の塩・こしょうをふっておく。</p> <p>茹でたブロッコリーの茎を、肉で巻いて、表面に薄力粉を薄くまぶす。</p> <p>フライパンに油をひいて、を焼く。焼き色が付き、肉に火が通ったら、一度取り出す。フライパンに、たれの調味料を入れて煮立たせる。一度取り出したを戻して、たれと絡める。</p>	
<p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・通常なら固くて捨ててしまうブロッコリーの茎を使用しています。 ・ブロッコリーの茎には、ビタミンCやβ-カロテンが含まれており、おいしく栄養素を摂取できます。 ・ブロッコリーの硬くて食べられない茎の皮以外をすべて使うのでごみを減らすことができます。 ・ブロッコリーの茎は少し食感が残るように茹でると、食べたときに肉とマッチしておいしく仕上がります。 	<p><栄養価>（1人分）</p> <p>エネルギー 209 kcal</p> <p>タンパク質 8.7g</p> <p>脂質 15.5g</p> <p>炭水化物 7.5g</p> <p>食塩相当量 0.6g</p> <p><ごみの量>（2人分）</p> <p>通常メニュー 120g</p> <p>エコメニュー 20g</p>



<p>料理名：みかんとにんじんのサラダ</p>	<p>調理時間：20分</p>																				
<p>材料（4人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>にんじん（皮ごと）</td> <td>200g</td> </tr> <tr> <td>塩（にんじん用）</td> <td>2g</td> </tr> <tr> <td>みかん</td> <td>200g（2個）</td> </tr> <tr> <td>パセリ</td> <td>2g</td> </tr> <tr> <td>酢</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td>ハチミツ</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td>塩、コショウ</td> <td>0.05g</td> </tr> <tr> <td>オリーブオイル</td> <td>12g</td> </tr> <tr> <td>みかんの果汁</td> <td>30g</td> </tr> </table>	にんじん（皮ごと）	200g	塩（にんじん用）	2g	みかん	200g（2個）	パセリ	2g	酢	30g	ハチミツ	30g	塩、コショウ	0.05g	オリーブオイル	12g	みかんの果汁	30g			
にんじん（皮ごと）	200g																				
塩（にんじん用）	2g																				
みかん	200g（2個）																				
パセリ	2g																				
酢	30g																				
ハチミツ	30g																				
塩、コショウ	0.05g																				
オリーブオイル	12g																				
みかんの果汁	30g																				
<p>作り方</p> <p>にんじんは千切りにし、塩をまぶして、しばらくおく。</p> <p>みかん1個半は、皮をむいて小房にわけ、房を半分に薄く切る。</p> <p>残りのみかん1/2個を絞る。</p> <p>ボウルに酢、塩、はちみつ、コショウ、オリーブオイル、みかんの果汁を合わせる。</p> <p>のにんじんをよくしぼり、のボウルに入れて和える。</p> <p>皿に盛り、のみかんとパセリを飾る。</p> <div style="text-align: right;">  </div>																					
<p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・にんじんとパセリは丸ごと使い、みかんは実の部分を使用しています。 ・みかんの皮の部分はブラウニー（p.17）に使用しています。 ・みかんの風味をより感じるよう、みかんの四分の一を絞ってドレッシングに加えています。また、トッピングにもみかんを使用しているため、とてもさっぱりとしています。 ・にんじんを皮ごと使用しますが、よく塩もみをするので食べやすくなっています。 	<table border="0"> <tr> <td colspan="2"><栄養価>（1人分）</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>94kcal</td> </tr> <tr> <td>タンパク質</td> <td>0.7g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>3.2g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>16.9g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>0.6g</td> </tr> <tr> <td colspan="2"><ごみの量>（4人分）</td> </tr> <tr> <td>通常メニュー</td> <td>26g</td> </tr> <tr> <td>エコメニュー</td> <td>10g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">みかんの皮は p.17 で使用。</td> </tr> </table>	<栄養価>（1人分）		エネルギー	94kcal	タンパク質	0.7g	脂質	3.2g	炭水化物	16.9g	食塩相当量	0.6g	<ごみの量>（4人分）		通常メニュー	26g	エコメニュー	10g	みかんの皮は p.17 で使用。	
<栄養価>（1人分）																					
エネルギー	94kcal																				
タンパク質	0.7g																				
脂質	3.2g																				
炭水化物	16.9g																				
食塩相当量	0.6g																				
<ごみの量>（4人分）																					
通常メニュー	26g																				
エコメニュー	10g																				
みかんの皮は p.17 で使用。																					

<p>料理名：みかんブラウニー</p>	<p>調理時間：20分</p>
<p>材料（15×14cmの型1個分）</p> <ul style="list-style-type: none"> 〔 スイートチョコレート 120g 〔 無塩バター 100g 〔 卵 3個 〔 グラニュー糖 100g コアントロー 10g みかんの皮 1個分 〔 薄力粉 90g 〔 ココア 15g 〔 ベーキングパウダー 2g くるみ（ロースト） 50g 	
<p>作り方</p> <p>みかんの皮とくるみは細かく刻んでおく。</p> <p>チョコレートとバターをボウルに入れ、湯せんにかけて溶かす。</p> <p>別のボウルに卵を割りほぐし、グラニュー糖を加え、もったりするまで混ぜる。</p> <p>に を加えて混ぜる。</p> <p>コアントローとみじん切りにしたみかんの皮も加える。</p> <p>ふるった薄力粉、ココア、ベーキングパウダーをさっくり混ぜ、細かく刻んだくるみを入れる。</p> <p>型に流し入れ、予熱した180のオーブンで30分ほど焼く。</p>	
<p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・にんじんサラダ（p.16）で使ったみかんの皮を使用しています。 ・クルミの食感とみかんの風味がよくあったブラウニーです。 <div style="text-align: center;">  </div>	<p><栄養価>（1人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> エネルギー 310 kcal タンパク質 5.1g 脂質 20.0g 炭水化物 27.7g 食塩相当量 0.1g <p><ごみの量>（1個分）</p> <ul style="list-style-type: none"> 通常メニュー 26g エコメニュー 7g

<p>料理名：エコチャーハン</p>	<p>調理時間：15分</p>																				
<p>材料（1人分）</p> <table border="0"> <tr><td>ご飯</td><td>150g</td></tr> <tr><td>卵</td><td>25g</td></tr> <tr><td>九条ねぎ</td><td>9g</td></tr> <tr><td>にんじん（皮ごと）</td><td>22g</td></tr> <tr><td>赤パプリカ</td><td>25g</td></tr> <tr><td>ロースハム</td><td>20g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>4.3g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.7g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr> <tr><td>油</td><td>4g</td></tr> </table>	ご飯	150g	卵	25g	九条ねぎ	9g	にんじん（皮ごと）	22g	赤パプリカ	25g	ロースハム	20g	濃口しょうゆ	4.3g	塩	0.7g	こしょう	0.02g	油	4g	
ご飯	150g																				
卵	25g																				
九条ねぎ	9g																				
にんじん（皮ごと）	22g																				
赤パプリカ	25g																				
ロースハム	20g																				
濃口しょうゆ	4.3g																				
塩	0.7g																				
こしょう	0.02g																				
油	4g																				
<p>作り方</p> <p>九条ねぎは小口切りにする。</p> <p>赤パプリカはへたと種を取り、みじん切りにする。</p> <p>にんじんは皮ごとみじんぎりにする。</p> <p>ロースハムは1cmの角切りにする。</p> <p>卵を割りほぐし、ご飯と混ぜ合わせる。</p> <p>フライパンに油を熱しにんじんを炒め、火が通ったら九条ねぎと赤パプリカとロースハムを入れ、炒める。</p> <p>のご飯を入れて炒め、濃口しょうゆ・塩・こしょうで味付けをする。</p>																					
<p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・にんじんは皮ごとみじん切りにして、皮ごと使うことによって、通常より栄養価が高くなります。 ・炒める前にご飯と卵を混ぜ合わせておくことでパラパラに仕上げることができます。 	<table border="0"> <tr><td colspan="2">< 栄養価 >（1人分）</td></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>386kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>11.6g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>10.6g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>56.5g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.9g</td></tr> <tr><td colspan="2">< ごみの量 >（4人分）</td></tr> <tr><td>通常メニュー</td><td>63g</td></tr> <tr><td>エコメニュー</td><td>41g</td></tr> </table>	< 栄養価 >（1人分）		エネルギー	386kcal	タンパク質	11.6g	脂質	10.6g	炭水化物	56.5g	食塩相当量	1.9g	< ごみの量 >（4人分）		通常メニュー	63g	エコメニュー	41g		
< 栄養価 >（1人分）																					
エネルギー	386kcal																				
タンパク質	11.6g																				
脂質	10.6g																				
炭水化物	56.5g																				
食塩相当量	1.9g																				
< ごみの量 >（4人分）																					
通常メニュー	63g																				
エコメニュー	41g																				

<p>料理名：茶殻かき揚げ</p>	<p>調理時間：20分</p>														
<p>材料（1人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>玉ねぎ</td> <td>60g</td> </tr> <tr> <td>にんじん（皮ごと）</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td>茶殻</td> <td>10g</td> </tr> <tr> <td>薄力粉</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>冷水</td> <td>33g</td> </tr> <tr> <td>揚げ油</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>抹茶塩（風）</td> <td>2g</td> </tr> </table>	玉ねぎ	60g	にんじん（皮ごと）	30g	茶殻	10g	薄力粉	20g	冷水	33g	揚げ油	適量	抹茶塩（風）	2g	
玉ねぎ	60g														
にんじん（皮ごと）	30g														
茶殻	10g														
薄力粉	20g														
冷水	33g														
揚げ油	適量														
抹茶塩（風）	2g														
<p>作り方</p> <p>玉ねぎは繊維に沿って薄く細く切る。にんじんはマッチ棒くらいの太さの千切りにする。野菜に茶殻を混ぜ、薄力粉を全体に振りかける。</p> <p>冷水に少しずつ加えながら混ぜ、薄力粉が野菜にノリ状に絡むくらいに調整する。</p> <p>170～180 に熱した油にお玉ですくってゆっくり落とし入れ揚げる。</p> <p><抹茶塩(風)の作り方></p> <p>茶殻を5g レンジ（600w）で7分加熱して乾燥させる。</p> <p>すり鉢で細かく粉状にする。</p> <p>塩：茶殻 = 1：1の割合で混ぜる。</p> <div data-bbox="1061 996 1396 1310" style="text-align: right;">  </div>															
<p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・捨ててしまいがちな茶殻を使用し、にんじんは皮をむかずに廃棄をなくしています。 ・茶殻を使った手作りの抹茶塩(風)です。 ・抹茶塩とともに食べることで玉ねぎの甘みが引き立ちます。 	<p><栄養価>（1人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>147kcal</td> </tr> <tr> <td>タンパク質</td> <td>3.1g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>6.6g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>18.3g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>1.0g</td> </tr> </table> <p><ごみの量>（1人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>通常メニュー</td> <td>8g</td> </tr> <tr> <td>エコメニュー</td> <td>4g</td> </tr> </table>	エネルギー	147kcal	タンパク質	3.1g	脂質	6.6g	炭水化物	18.3g	食塩相当量	1.0g	通常メニュー	8g	エコメニュー	4g
エネルギー	147kcal														
タンパク質	3.1g														
脂質	6.6g														
炭水化物	18.3g														
食塩相当量	1.0g														
通常メニュー	8g														
エコメニュー	4g														

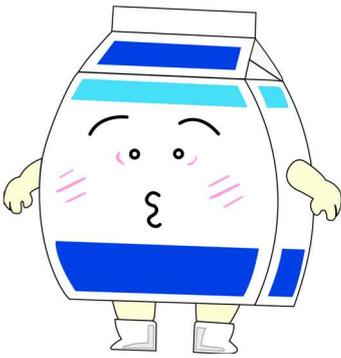
<p>料理名：さつまいもの皮 カレーきんぴら</p>	<p>調理時間：20分</p>																		
<p>材料（1人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>さつまいもの皮</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td>カレー粉</td> <td>1g</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>1g</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>0.13g</td> </tr> <tr> <td>油</td> <td>2g</td> </tr> </table>	さつまいもの皮	30g	カレー粉	1g	酒	1g	塩	0.13g	油	2g									
さつまいもの皮	30g																		
カレー粉	1g																		
酒	1g																		
塩	0.13g																		
油	2g																		
<p>作り方</p> <p>厚めにむいたさつまいもの皮を千切りにし、水につけてアク抜きをする。</p> <p>フライパンに油を熱し、カレー粉を炒める。カレーの香りがしてきたら、水気を切ったさつまいもと酒で溶いた塩を入れ、炒める。</p> <p>カレーの色が全体につき、軽く水分が飛んだら火を止める。</p> 																			
<p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さつまいもとブロッコリーのサラダ（p.21）で残ったさつまいもの皮を千切りにし使用しています。 ・皮を厚めにむくことでさつまいもの甘味が出て、カレー味とよくあいます。 ・切り方を変えたり味付けを好みのものに変えると、子どものおやつとしても、お酒のおつまみとしても食べることができます。 ・ごみはさつまいものヘタの部分のみです。 	<table border="0"> <tr> <td colspan="2"><栄養価>（1人分）</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>66kcal</td> </tr> <tr> <td>タンパク質</td> <td>0.4g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>2.3g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>10.6g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>0.2g</td> </tr> <tr> <td colspan="2"><ごみの量>（1人分）</td> </tr> <tr> <td>通常メニュー</td> <td>48g</td> </tr> <tr> <td>エコメニュー</td> <td>9g</td> </tr> </table>	<栄養価>（1人分）		エネルギー	66kcal	タンパク質	0.4g	脂質	2.3g	炭水化物	10.6g	食塩相当量	0.2g	<ごみの量>（1人分）		通常メニュー	48g	エコメニュー	9g
<栄養価>（1人分）																			
エネルギー	66kcal																		
タンパク質	0.4g																		
脂質	2.3g																		
炭水化物	10.6g																		
食塩相当量	0.2g																		
<ごみの量>（1人分）																			
通常メニュー	48g																		
エコメニュー	9g																		

<p>料理名：さつまいもとブロッコリーの丸ごとサラダ</p>	<p>調理時間：20分</p>																								
<p>材料（1人分）</p> <p>さつまいも 100g ブロッコリー(軸含む) 75g シーチキン 15g</p> <p>ドレッシング</p> <p>A：〔淡色辛味噌 6g マヨネーズ 7g ヨーグルト 2g〕</p> <p>B：〔白味噌 6g マヨネーズ 7g ヨーグルト 2g〕</p>																									
<p>作り方</p> <p>さつまいもの皮をむき、食べやすい大きさの乱切りに切って、水につけてアクぬきをする。 （皮はきんぴら（p.20）に使うため残しておく。）</p> <p>をやわらかくなるまで茹でて、水気を切っておく。</p> <p>ブロッコリーは小房にわけ、軸も食べやすい大きさの乱切りに切る。やわらかくなるまで茹でて、水気を切っておく。</p> <p>ドレッシング（AまたはB。お好みで。）をよく混ぜて、さつまいも・ブロッコリーと和える。</p>																									
<p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さつまいもとブロッコリーのサラダは、ブロッコリーの軸の部分まで使用し、皮をむかずにやわらかくなるまで茹でると食べることができます。 ・さつまいもの皮は厚めにむいてきんぴら（p.20）にすると、ごみはほとんど出ません。 	<p>< 栄養価 >（1人分）</p> <p>【白味噌ドレッシングの場合】</p> <table border="0"> <tr><td>エネルギー</td><td>518kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>16.0g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>18.4g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>75.7g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.9g</td></tr> </table> <p>【淡色辛味噌ドレッシングの場合】</p> <table border="0"> <tr><td>エネルギー</td><td>459kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>21.4g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>25.6g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>37.4g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.8g</td></tr> </table> <p>< ごみの量 >（1人分）</p> <table border="0"> <tr><td>通常メニュー</td><td>48g</td></tr> <tr><td>エコメニュー</td><td>9g</td></tr> </table>	エネルギー	518kcal	タンパク質	16.0g	脂質	18.4g	炭水化物	75.7g	食塩相当量	1.9g	エネルギー	459kcal	タンパク質	21.4g	脂質	25.6g	炭水化物	37.4g	食塩相当量	1.8g	通常メニュー	48g	エコメニュー	9g
エネルギー	518kcal																								
タンパク質	16.0g																								
脂質	18.4g																								
炭水化物	75.7g																								
食塩相当量	1.9g																								
エネルギー	459kcal																								
タンパク質	21.4g																								
脂質	25.6g																								
炭水化物	37.4g																								
食塩相当量	1.8g																								
通常メニュー	48g																								
エコメニュー	9g																								

<p>料理名：大根葉の常備菜</p>	<p>調理時間：20分</p>																		
<p>材料（作りやすい分量）</p> <table border="0"> <tr> <td>大根葉</td> <td>100g</td> </tr> <tr> <td>ちりめんじゃこ</td> <td>10g</td> </tr> <tr> <td>炒りごま(白)</td> <td>3g</td> </tr> <tr> <td>ごま油</td> <td>2g</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>5g</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>5g</td> </tr> <tr> <td>濃い口しょうゆ</td> <td>5g</td> </tr> </table>	大根葉	100g	ちりめんじゃこ	10g	炒りごま(白)	3g	ごま油	2g	酒	5g	砂糖	5g	濃い口しょうゆ	5g					
大根葉	100g																		
ちりめんじゃこ	10g																		
炒りごま(白)	3g																		
ごま油	2g																		
酒	5g																		
砂糖	5g																		
濃い口しょうゆ	5g																		
<p>作り方</p> <p>大根葉と茎は細かく刻む。</p> <p>フライパンにごま油をいれ熱し、切った大根葉をしんなりするまでいためる。しんなりしたらじゃこをいれ、さらに炒め、醤油、砂糖、酒で味つけする。水気がなくなるまで炒め。最後にごまを入れる。</p> <div style="text-align: right;">  </div>																			
<p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大根の葉を使用する料理なのでごみを減らすことができ、捨てる材料を使って新しい料理ができます。 ・大根の葉は根に比べビタミンとカルシウムが豊富に含まれています。 ・カルシウム含有量は大根葉 100g中 260mg、ちりめんじゃこ 10g中 52mg、ごま 3g中 36mgです。 ・常備菜として作り、少しずつカルシウムを摂取することができます。 	<table border="0"> <tr> <td colspan="2">< 栄養価 > (1人分)</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>49kcal</td> </tr> <tr> <td>タンパク質</td> <td>3.9g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>1.7g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>4.6g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>0.5g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">< ごみの量 > (1人分)</td> </tr> <tr> <td>通常メニュー</td> <td>0g</td> </tr> <tr> <td>エコメニュー</td> <td>0g</td> </tr> </table>	< 栄養価 > (1人分)		エネルギー	49kcal	タンパク質	3.9g	脂質	1.7g	炭水化物	4.6g	食塩相当量	0.5g	< ごみの量 > (1人分)		通常メニュー	0g	エコメニュー	0g
< 栄養価 > (1人分)																			
エネルギー	49kcal																		
タンパク質	3.9g																		
脂質	1.7g																		
炭水化物	4.6g																		
食塩相当量	0.5g																		
< ごみの量 > (1人分)																			
通常メニュー	0g																		
エコメニュー	0g																		

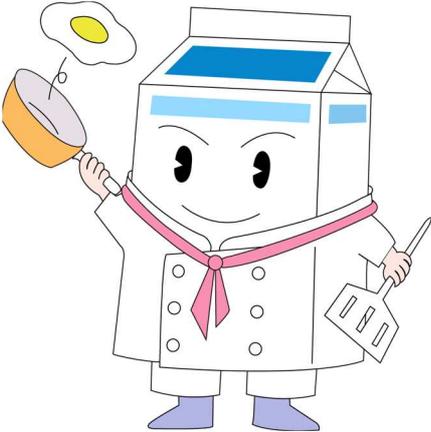
<p>料理名：大根と桜えびの混ぜご飯</p>	<p>調理時間：50分</p>																						
<p>材料（3人分）</p> <table border="0"> <tr><td>米</td><td>230g</td></tr> <tr><td>水</td><td>345g</td></tr> <tr><td>桜海老</td><td>12g</td></tr> <tr><td>〔大根（皮ごと）</td><td>100g</td></tr> <tr><td>〔塩（大根用）</td><td>1g</td></tr> <tr><td>大根葉</td><td>30g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>12g</td></tr> <tr><td>薄口醤油</td><td>8g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>3g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>1g</td></tr> <tr><td>ゴマ油</td><td>1g</td></tr> </table>	米	230g	水	345g	桜海老	12g	〔大根（皮ごと）	100g	〔塩（大根用）	1g	大根葉	30g	サラダ油	12g	薄口醤油	8g	砂糖	3g	塩	1g	ゴマ油	1g	
米	230g																						
水	345g																						
桜海老	12g																						
〔大根（皮ごと）	100g																						
〔塩（大根用）	1g																						
大根葉	30g																						
サラダ油	12g																						
薄口醤油	8g																						
砂糖	3g																						
塩	1g																						
ゴマ油	1g																						
<p>作り方</p> <p>お米を洗い、分量の水に30分浸漬させ炊飯器で炊く。</p> <p>大根は、マッチ棒くらいにきり塩を振っておく。しばらく置いた後、水気を絞る。</p> <p>大根の葉は、小口切りにする。</p> <p>桜えびをフライパンで乾煎りする。</p> <p>のフライパンにサラダ油を入れて熱し、大根と葉を炒める。</p> <p>調味料をすべて入れ、味が馴染むまで炒め、乾煎りした桜えびをいれサッと絡める。</p> <p>炊き上がったご飯に を入れて混ぜる。</p> <div data-bbox="1139 994 1430 1375" style="text-align: right;">  </div>																							
<p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大根の皮と葉を廃棄せずに使用することでごみの減量に繋がります。 ・桜えびはカルシウムがとても豊富なので、骨を丈夫にします。 ・大根を塩もみして水気を絞ることでしんなりさせ、大根自体に塩気がしっかりとつき食べやすくなっています。 ・大根は、通常食べる根の部分より葉の方に栄養があります。特にカルシウムとカロテンが多く含まれ、1人分（茶碗1杯分）にカルシウム119mg、カロテン390μgが含まれています。 	<table border="0"> <tr><td colspan="2">< 栄養価 >（1人分）</td></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>282 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>7.2g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>7.2g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>45.0g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.8g</td></tr> <tr><td colspan="2">< ごみの量 >（3人分）</td></tr> <tr><td>通常メニュー</td><td>13g</td></tr> <tr><td>エコメニュー</td><td>0g</td></tr> </table>	< 栄養価 >（1人分）		エネルギー	282 kcal	タンパク質	7.2g	脂質	7.2g	炭水化物	45.0g	食塩相当量	1.8g	< ごみの量 >（3人分）		通常メニュー	13g	エコメニュー	0g				
< 栄養価 >（1人分）																							
エネルギー	282 kcal																						
タンパク質	7.2g																						
脂質	7.2g																						
炭水化物	45.0g																						
食塩相当量	1.8g																						
< ごみの量 >（3人分）																							
通常メニュー	13g																						
エコメニュー	0g																						

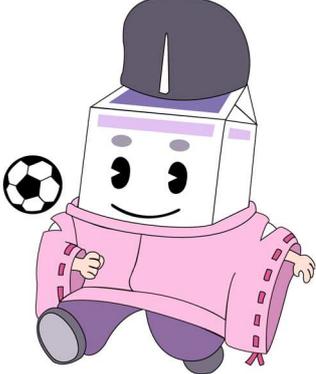
<p>料理名：炊き込みご飯</p>	<p>調理時間：50分</p>
<p>材料（4人分）</p> <p>米 320g</p> <p>かつおだし</p> <p>〔水 480g かつおぶし 10g〕</p> <p>鶏もも肉 120g</p> <p>ごぼう 15g</p> <p>にんじん 20g</p> <p>〔酒 12g 塩 0.4g 薄口醤油 16g〕</p> <p><ふりかけ></p> <p>だしをとった後のかつおぶし</p> <p>濃口醤油 5g</p>	
<p>作り方</p> <p><ごはん></p> <p>かつおだしをとる。（市販のだしの素を使用可）</p> <p>米を洗い、炊飯器に米とだし汁を入れて浸水させる。</p> <p>鶏もも肉は一口大の大きさに切る。</p> <p>ごぼうはよく洗ってからさがきにし、にんじんは洗って皮をむき、5mm幅の短冊切りにする。</p> <p>に と調味料を入れて炊く。</p> <p><ふりかけ></p> <p>だしをとった後のかつおぶしを鍋に入れて火にかけ、水分をとばす。</p> <p>少し乾くまで水分をとばしたら、濃口醤油を入れてさらに水分をとばす。</p> <p>茶碗に炊き上がった炊き込みご飯を盛り、 のかつおぶしを盛る。</p>	
<p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごぼうをよく洗うことで、皮をこそげずに丸ごと使っています。 ・かつおだしをとった後のかつおをしょうゆで炒めてご飯の上にトッピングすることで、ごみを減量しています。 	<p><栄養価>（1人分）</p> <p>エネルギー 333kcal</p> <p>タンパク質 5.9g</p> <p>脂質 4.9g</p> <p>炭水化物 0.7g</p> <p>食塩相当量 3.1g</p> <p><ごみの量>（4人分）</p> <p>通常メニュー 47.6g</p> <p>エコメニュー 10g</p> <p>にんじんの皮は p.30 で使用。</p>

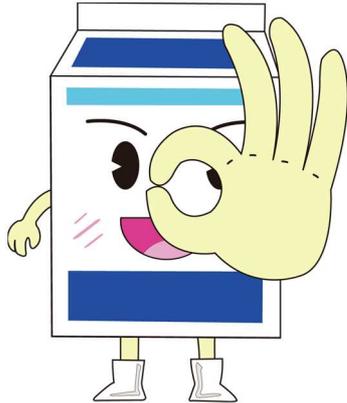
<p>料理名：にんじんケーキ</p>	<p>調理時間：30分</p>																				
<p>材料（4人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>無塩バター</td> <td>60g</td> </tr> <tr> <td>グラニュー糖</td> <td>60g</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>100g</td> </tr> <tr> <td>卵（溶き卵）</td> <td>40g</td> </tr> <tr> <td>薄力粉</td> <td>80g</td> </tr> <tr> <td>アーモンドプードル</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>ベーキングパウダー</td> <td>4g</td> </tr> </table>	無塩バター	60g	グラニュー糖	60g	にんじん	100g	卵（溶き卵）	40g	薄力粉	80g	アーモンドプードル	20g	ベーキングパウダー	4g							
無塩バター	60g																				
グラニュー糖	60g																				
にんじん	100g																				
卵（溶き卵）	40g																				
薄力粉	80g																				
アーモンドプードル	20g																				
ベーキングパウダー	4g																				
<p>作り方</p> <p>無塩バターを常温におき、やわらかくする。（泡だて器で混ぜられるくらいまで。） にんじんをすりおろしておく。 無塩バターとグラニュー糖を入れて、白っぽくなるまで泡だて器で混ぜる。 に、溶き卵とすりおろしたにんじんを入れてよく混ぜる。 がなめらかになったら、薄力粉・アーモンドプードル・ベーキングパウダーを合わせておいたものを一度に入れてゴムベラでよく混ぜる。 アルミカップにの生地を、カップの8分目まで入れる。 180度のオーブンで15分焼く。 竹串をさして、生地がつかなくなったら出来上がり。</p>																					
<p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・にんじんの皮をむき、中身はすりおろしてにんじんケーキへ使用し、むいた皮は捨てずに、炊き込みご飯(p.7)へ使用します。 1つのにんじんで2つの料理を作ることができます。 ・にんじんをすりおろして他の材料と混ぜて焼くだけなので、簡単においしいケーキが作れます。 	<table border="0"> <tr> <td colspan="2"><栄養価>（1人分）</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>299kcal</td> </tr> <tr> <td>タンパク質</td> <td>4.2g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>16.4g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>33.7g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>0.2g</td> </tr> <tr> <td colspan="2"><ごみの量>（4人分）</td> </tr> <tr> <td>通常メニュー</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>エコメニュー</td> <td>3g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">にんじんの皮は p.7 で使用。</td> </tr> </table>	<栄養価>（1人分）		エネルギー	299kcal	タンパク質	4.2g	脂質	16.4g	炭水化物	33.7g	食塩相当量	0.2g	<ごみの量>（4人分）		通常メニュー	20g	エコメニュー	3g	にんじんの皮は p.7 で使用。	
<栄養価>（1人分）																					
エネルギー	299kcal																				
タンパク質	4.2g																				
脂質	16.4g																				
炭水化物	33.7g																				
食塩相当量	0.2g																				
<ごみの量>（4人分）																					
通常メニュー	20g																				
エコメニュー	3g																				
にんじんの皮は p.7 で使用。																					

<p>料理名：大根のガレット</p>	<p>調理時間：15分</p>														
<p>材料（2人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>大根の皮</td> <td>100g</td> </tr> <tr> <td>ベーコン</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>とろけるチーズ</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td>片栗粉</td> <td>9g</td> </tr> <tr> <td>カレー粉</td> <td>1g</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td>0.1g</td> </tr> <tr> <td>オリーブ油</td> <td>6g</td> </tr> </table>	大根の皮	100g	ベーコン	20g	とろけるチーズ	30g	片栗粉	9g	カレー粉	1g	こしょう	0.1g	オリーブ油	6g	
大根の皮	100g														
ベーコン	20g														
とろけるチーズ	30g														
片栗粉	9g														
カレー粉	1g														
こしょう	0.1g														
オリーブ油	6g														
<p>作り方</p> <p>大根の皮を5mmの千切りにし、レンジ（600W）で2分加熱する。 ベーコンは2cmの長さの5mm幅に切る。 ボウルに、皮・ベーコン・チーズ・片栗粉・カレー粉・こしょうを入れて混ぜ合わせる。 フライパンにオリーブ油を熱し、の材料を入れ平らに広げ、フライ返しで押し付けながら表面がきつね色になるまで両面を焼く。</p> 															
<p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 普段捨ててしまう大根の皮を利用したレシピです。 ・ 大根の皮を柔らかくするためにレンジで加熱し、カレー粉で味をつけ食べやすくしています。 ・ フライパンで焼くときにフライ返しでしっかりと押し付けることでカリカリの食感になります。 	<p>< 栄養価 >（1人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>145kcal</td> </tr> <tr> <td>タンパク質</td> <td>5.0g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>10.9g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>6.3g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>0.6g</td> </tr> </table> <p>< ごみの量 >（2人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>通常メニュー</td> <td>100g</td> </tr> <tr> <td>エコメニュー</td> <td>0g</td> </tr> </table>	エネルギー	145kcal	タンパク質	5.0g	脂質	10.9g	炭水化物	6.3g	食塩相当量	0.6g	通常メニュー	100g	エコメニュー	0g
エネルギー	145kcal														
タンパク質	5.0g														
脂質	10.9g														
炭水化物	6.3g														
食塩相当量	0.6g														
通常メニュー	100g														
エコメニュー	0g														

<p>料理名：大根のふりかけ</p>	<p>調理時間：15分</p>
<p>材料（小鉢1杯分：5人）</p> <p>大根の葉 60g ごま油 6g かつお節 1g しょうゆ 7g 酒 7g 砂糖 1.5g</p>	
<p>作り方</p> <p>大根の葉をよく洗い5mm幅に刻む。 フライパンにごま油を熱して大根葉を入れ中火でしんなりするまで炒める。 少ししんなりしたら、かつお節と調味料を加え、汁気が無くなるまで炒める。</p> 	
<p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 普段、捨ててしまいがちな大根の葉を使用したふりかけです。 ・ 大根葉のふりかけは子どもも食べやすくご飯に混ぜておにぎりやパスタにも混ぜて使用することもできます。 ・ 大根葉の独特の青臭さを消すために、かつお節を入れ甘辛くしっかりと味付けをして子どもにも好まれる味です。 ・ ごま油で香り付けをし、しょうゆの効いた味付けにしてごはんがすすむふりかけです。 ・ 調味料の水分がなくなるまでしっかりと炒めることが味を染み込ませるポイントです。 	<p>< 栄養価 > （小鉢1鉢分）</p> <p>エネルギー 92kcal タンパク質 2.7g 脂質 6.1g 炭水化物 5.7g 食塩相当量 1.1g</p> <p>< ごみの量 > （小鉢1杯分）</p> <p>通常メニュー 60g エコメニュー 0g</p>

<p>料理名：茶殻としめじとベーコンのパスタ</p>	<p>調理時間：20分</p>
<p>材料（2人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> 〔乾燥パスタ 140g 水 適量 塩 1g 油 2g しめじ 20g ベーコン 30g 茶殻 24g 〔パスタの茹で汁 適量 しょうゆ 14g みりん 14g 砂糖 2g バター(有塩) 5g 	
<p>作り方</p> <p>ベーコンを薄切りにし、しめじは洗い石づきを切る。 フライパンに油をひき、ベーコンとしめじと茶殻を炒める。 鍋に湯を沸かして塩を入れ、パスタを入れて茹でる。 フライパンに のベーコン、しめじ、茶殻をいれ、パスタと パスタの茹で汁を加えてまぜ合わせ、しょうゆ、みりん、砂糖、 バターを入れて炒め盛り付ける。</p> <div style="text-align: right;">  </div>	
<p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 普段お茶を飲むとき茶殻を捨ててしまいがちですが、もったいないと思った時に作れるパスタです。 ・ 茶葉だけでは味が足りないなので、調味料を加えて和風パスタとなっています。 ・ 茶殻に含まれるカテキンには殺菌効果・老化防止・抗酸化作用があります。また、茶殻にはビタミン A やビタミン E、食物繊維やミネラルなどの栄養素が含まれており、お茶を飲むだけでは摂ることができない栄養素も摂取することができます。 	<p>< 栄養価 > (1人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> エネルギー 334kcal タンパク質 11.2g 脂質 11.9g 炭水化物 42.8g 食塩相当量 2.7g <p>< ごみの量 > (2人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> 通常メニュー 24g エコメニュー 2g

<p>料理名：豚肉と大根の煮物</p>	<p>調理時間：60分</p>														
<p>材料（2人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>大根</td> <td>200g</td> </tr> <tr> <td>豚肉（薄切り）</td> <td>80g</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>300g</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>11g</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>14g</td> </tr> <tr> <td>味噌</td> <td>36g</td> </tr> <tr> <td>大根の葉</td> <td>6g</td> </tr> </table>	大根	200g	豚肉（薄切り）	80g	水	300g	みりん	11g	砂糖	14g	味噌	36g	大根の葉	6g	
大根	200g														
豚肉（薄切り）	80g														
水	300g														
みりん	11g														
砂糖	14g														
味噌	36g														
大根の葉	6g														
<p>作り方</p> <p>大根はきれいに洗って皮を厚めにむき、3.5～4cm厚みの半月切りにする。 大根の葉はきれいに洗い、2cmの長さに切る。 鍋に の大根と豚肉・水・調味料を入れ、落とし蓋と蓋をして弱火で50分煮込む。 の鍋に 大根の葉を入れて煮込んで仕上げる。 器に大根、豚肉を盛り付け、大根の葉を小高に盛り付ける。</p> <div style="text-align: right;">  </div>															
<p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・皮をむいた大根は煮物に使い、最後に彩りを考えエコにもなるので大根の葉を散らしています。 ・大根の葉の残りはふりかけ（p.27）に使用します。 ・むいた大根の皮はカレー風味のきいたガレット（p.26）に使用します。 ・大根の皮、葉を他の料理に使い、大根を丸ごと使用するのでごみが出ません。 	<p><栄養価>（1人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>246kcal</td> </tr> <tr> <td>タンパク質</td> <td>8.4g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>15.3g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>17.2g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.3g</td> </tr> </table> <p><ごみの量>（2人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>通常メニュー</td> <td>116g</td> </tr> <tr> <td>エコメニュー</td> <td>0g</td> </tr> </table> <p>大根の葉は p.27、皮は p.26 でも使用。</p>	エネルギー	246kcal	タンパク質	8.4g	脂質	15.3g	炭水化物	17.2g	食塩相当量	2.3g	通常メニュー	116g	エコメニュー	0g
エネルギー	246kcal														
タンパク質	8.4g														
脂質	15.3g														
炭水化物	17.2g														
食塩相当量	2.3g														
通常メニュー	116g														
エコメニュー	0g														

<p>料理名：野菜のかき揚げ</p>	<p>調理時間：30分</p>
<p>材料（4人分）</p> <p>ごぼう 160g かぼちゃ皮 100g さつまいも皮 25g にんじん皮 20g</p> <p>衣</p> <p>〔薄力粉 35g 卵 35g 水 20g〕</p>	
<p>作り方</p> <p>野菜類は4cm長さの千切りに切りそろえて、水気を切っておく。 ボウルに卵と水を入れてよく混ぜ、ふるった薄力粉を加えてさっくりと混ぜる。 に野菜を入れて全体に絡めるように混ぜる。 しゃもじで形を整えながら180度の油で揚げる。 揚げ物バットに立てかけるように置いて油をしっかりきる。</p> <div data-bbox="1102 909 1449 1312" style="text-align: right;">  </div>	
<p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・他の料理で使った野菜（さつまいも、かぼちゃ、にんじん）の皮を使ったかき揚げです。 ・油で揚げることで野菜の甘味やうまみを引き出しています。 ・かぼちゃやさつまいもが多く入っており、甘くて子どもにも食べやすい料理です。 ・揚げるときはフライパンに材料が半分つかるぐらいの量で揚げると油の廃棄も少なくなります。 	<p><栄養価>（1人分）</p> <p>エネルギー 69kcal タンパク質 2.0g 脂質 0.9g 炭水化物 13.1g 食塩相当量 0g</p> <p><ごみの量>（4人分）</p> <p>通常メニュー 152g エコメニュー 7g</p>

制作：宇治市ごみ減量推進課

【京都文教短期大学と共同考案】

平成29年6月