



～若者が若者へ向けたエコクッキングレシピ～

『無駄なく！お手軽！！エコクッキング！！』



広島文教女子大学



広島市



人参と大根のもちみそ汁

笠井はるか さん

一人分エネルギー 142kcal
塩分 1.1g

材料（二人分）

人参の皮 40g
大根の皮 30g
餅 100g
だし入り
合わせ味噌 大さじ2強
水 320cc

作り方

<下準備>

・人参の皮、大根の皮…千切り

- ① 鍋に水を入れて火にかけ、人参、大根の皮を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ② 餅を入れて一煮立ちさせた後、味噌を溶かし入れて出来上がり。



エコポイント

お正月に余りがちな餅と、普段は捨ててしまう人参と大根の皮を使ったみそ汁です。

人参の皮は冷凍保存しておいたものでもOKです。皮は冷凍保存し、たまったら調理すると簡単に1品増えます。

冷蔵庫に余っている野菜を追加しても良いです。



エコポイント

余りがちなそうめんを他の料理にリメイクしました。
ほかにも、余っている具材を加えると栄養満点です。
干しエビは、紅生姜などで代用可能です。

そうめんおやき

小新田 舞由 さん

一人分エネルギー 84kcal
塩分 1.5g

材料（二人分）

そうめん (乾) 20g
片栗粉 8g
干しエビ 0.5g
のり 0.5g
顆粒だし 小さじ1と1/2
青ネギ 5g
ポン酢 小さじ2
ゴマ油 少々

作り方

<下準備>

- ・そうめん…茹でた後にみじん切り
- ・青ネギ…小口切り
- ・のり…手で小さくちぎる

- ① そうめん、片栗粉、干しエビ、のり、顆粒だしをボールに入れ、そうめんの形がなくなるまで練る。
- ② 練った生地を楕円形にまとめる。
- ③ フライパンにゴマ油をひいて、焼き色がつくまで中火で焼く。
- ④ 青ネギとポン酢をかけて出来上がり。