



～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



高菜焼きおにぎり

後藤 江里奈さん

一人分エネルギー 143kcal
塩分 1.6g

材料（二人分）

白飯 140g
高菜漬け 10g

＊たれ
濃口醤油 大さじ 1/2
砂糖 小さじ 1/2
ゴマ油 "
かつおだし 小さじ 1/3

作り方

- ① ボールに＊たれの調味料を混ぜ合わせておく。
 - ② ①にあたたかいご飯と高菜漬けを入れ、さらに混ぜ合わせる。
 - ③ 三角おにぎりの形にむすぶ。
 - ④ クッキングシートにおにぎりを並べ、トースターで6分、裏返して6分焼く。最後に、両面を4分ずつ焼いて完成。
- ※ 高菜漬けの代わりに広島菜漬けでも良い。



エコポイント

高菜漬けがあまった時に、ぱぱっと簡単に作ることができます。



エコポイント

キャベツの外葉は捨てる人が多く、スーパーにも捨てる用の段ボールなどが設置されているところが多いが、「もったいない」と思ったので外葉も使用して調理しました。

キャベツの外葉のチャンプルー

実広 亜里沙さん

一人分エネルギー 290kcal
塩分 1.4g

材料（二人分）

キャベツ
(外葉も含めて) 150g
木綿豆腐 1/2丁
豚バラ肉 50g
卵 1個
油 大さじ 1
塩 少々
こしょう "
かつお節 3g

◆顆粒だし 小さじ 1
◆濃口醤油 大さじ 1/2
◆砂糖 小さじ 1/2
◆酒 小さじ 2

作り方

<下準備>

- ・キャベツ…角切りにする
- ・豆腐…水切りをする
- ・豚バラ肉…一口大に切る
- ・◆の調味料を混ぜ合わせておく

- ① フライパンに油をひいて豚バラ肉を炒め、火が通ったら取り出しておく。
- ② ①のフライパンでキャベツがしんなりするまで炒め、豆腐を手で崩しながら加えて炒める。
- ③ ここで取り出しておいた①の豚肉を戻し入れ、◆を加えて炒め、溶き卵を入れる。
- ④ 塩・こしょうで味を調え、かつお節を入れる。
- ⑤ 卵に火が通ったら出来上がり。