



～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



レタスの外葉の和風ミルクスープ

平野 成香さん

一人分エネルギー 113 kcal
塩分 0.6 g

材料（二人分）

レタス（外葉も含めて） 70g
パプリカ 40g
春雨（乾） 16g
だし汁 160cc
※ 顆粒タイプやパックタイプを使用して簡単に作ることができます☆
牛乳 140cc
白味噌 大さじ 1 弱
ゴマ油 少々
こしょう //

作り方

- ① レタスの外葉のきれいな部分を選びよく洗い、一口サイズにちぎり水につけておく。
 - ② パプリカを薄く切る。
 - ③ だし汁を煮立たせ、パプリカと春雨を入れる。
 - ④ 春雨が柔らかくなったら、白味噌・ゴマ油・こしょうを入れて味を調えたら、レタスを入れる。
 - ⑤ レタスが柔らかくなったら牛乳を入れ、温まったら火を止める。
- ※ 牛乳を沸騰させないように注意する。



エコポイント

普段は捨ててしまうレタスの外側の葉を柔らかく煮込んだスープです。今回使用した食材だけでなく、余ってしまった野菜を入れてもおいしく食べられます。



エコポイント

普段は捨ててしまう人参の皮をだし巻き卵の具材として使用することで、食感も楽しめるように工夫しました。

人参の皮は、冷凍保存しておき、たまったら調理することで、簡単に1品メニューが増えます。

人参の皮入りだし巻き卵

廣瀬 桃子 さん

一人分エネルギー 160 kcal
塩分 0.7 g

材料（二人分）

卵 150g
人参の皮 30g
(約2本分)
だし汁 (かつお、昆布だし) 30cc
※ 顆粒タイプやパックタイプを使用して簡単に作ることができます☆
砂糖 大さじ 1
濃口醤油 少々
塩 //
サラダ油 適量

作り方

- ① 人参の皮をみじん切りにする。
- ② 卵を溶き、だし汁、全ての調味料、人参の皮を入れて混ぜる。
- ③ 卵焼き用フライパンに油を馴染ませ、②の1/3量を入れ、半熟程度に焼く。
- ④ 向こう側から手前に巻く。
- ⑤ 鍋の向こう側に油をひき、卵を移す。
- ⑥ 手前にも油をひき、③～⑤を2回繰り返す。
- ⑦ 均等に切り分け、盛り付ける。