



# ～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



## 野菜の皮を使用した中華風炒め物

藤原 瑞生さん

一人分エネルギー 158 kcal  
塩分 0.3 g

### 材料（二人分）

人参（皮付き） 40g  
大根（皮付き） 70g  
豚バラ肉 50g  
ゴマ油 小さじ 1  
塩 少々  
こしょう "  
酒 大さじ 2  
中華顆粒だし 小さじ 1/3

### 作り方

- ① 人参と大根を 3cm 程度の拍子切りにする。
- ② 豚バラ肉を 5cm 幅に切る。
- ③ フライパンに人参と大根を入れ、ゴマ油で 1～2 分炒める。一度皿に取り出す。
- ④ 豚バラ肉を炒め、焼き色がついたら③の野菜を戻し入れ、塩・こしょう・酒・中華顆粒だしを加えて、水分がなくなるまで炒める。



### エコポイント

野菜の皮を捨てるのではなく、きれいに洗って使用することで、食材を無駄なく調理することができます。

中華だしは、和風だしで代用可能です。その場合は、きんぴらになります。



## きなこ寒天

前迫 八恵さん

一人分エネルギー 104 kcal  
塩分 0.1 g

### 材料（二人分）

粉寒天 1.5g  
水 100g  
砂糖 20g  
牛乳 100g  
きなこ 8g  
コーヒーフレッシュ 10g

### 作り方

- ① 鍋に水と粉寒天を入れ、中火で、沸騰するまでよく混ぜながら煮溶かす。
- ② 溶けたら砂糖を入れ、牛乳を少しずつ入れる。
- ③ 火を止め、きなこを少しずつ入れる。
- ④ あら熱をとり型に入れ、冷やし固める。（30 分～1 時間程度）
- ⑤ 型から出し、上にコーヒーフレッシュをかける。

### エコポイント

きなこ餅等で使用されて余ったきなこ牛乳を使い、小学生にも作れる手軽なおやつにしました。

コーヒーフレッシュの代わりに、余ったフルーツ（生でも缶詰でも OK！）を添え、アレンジしてもおいしく食べられます。