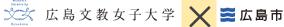


~若者が若者へ向けたエコクッキングレシピ~ 『無駄なく!お手軽!!エコクッキング!!!』







道辻 麗 さん

一人分エネルギー 3 5 9 kcal 塩分 2.8g

材料 (二人分)

300 g 肉じゃが 豆腐 150 g 1/4 カップ カレールー 20 g

作り方

- ① 豆腐を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に肉じゃがと豆腐、水を入れて火にかける。
- ③ 煮立ったら火を止め、カレールーを細かく刻ん で加える。
- ④ 再び火にかけ、とろみがつくまで煮る。



エコポイント

たくさん作りがちな肉じゃがを、家庭に よくある豆腐とカレールーで味付けを変 えて、別の料理にアレンジしてみました。



エコポイント

冷蔵庫に余りがちな大根を皮ごと使用 しました。

人参の皮と大根の葉や茎を混ぜ、彩り 良く仕上げました。

廃棄率は、ほぼ0%!

サクッもちっ大根餅

脇坂 侑里 さん

材料 (二人分)

大根(皮つき、葉や茎も 含める) 100a 人参の皮 10g 片栗粉 20g 油 適量 かいわれ大根

(又は大根の葉) " きざみのり 白ごま

《タレ》 ごま油 小さじ1 濃口醤油 穀物酢 砂糖

一人分エネルギ 1 4 7 kcal

作り方

- 大根は皮がついたまま細切りにし、人参の 皮、大根の葉・茎は食べやすい大きさに切
- ①の材料と片栗粉を混ぜる。(粉っぽけれ ば水を少し加える)
- フライパンに油を加え、温まったら②を入 れ、形を整えながら、弱火でじわじわ両面 焼く。
- 焼き上がったら強火にして焼き色をつけ、
- 《タレ》の材料を混ぜ合わせ、焼き上がっ た大根餅に食べる直前にかける。
- かいわれ、白ごま、のりを上に盛り付ける。