



～若者が若者へ向けたエコクッキングレシぴ～

『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



カレー豆腐肉じゃが

道辻 麗 さん

一人分エネルギー 359kcal
塩分 2.8g

材料（二人分）

肉じゃが 300g
豆腐 150g
水 1/4 カップ
カレールー 20g

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。



サクモチっ大根餅

脇坂 侑里 さん

一人分エネルギー 147kcal
塩分 0.4g

材料（二人分）

大根（皮つき、葉や茎も含める） 100g
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 "

作り方

- ① 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る。
- ② 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）
- ③ 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。
- ④ 焼き上がったたら強火にして焼き色をつけ、仕上げる。
- ⑤ 《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。
- ⑥ かいわれ、白ごま、のりを上に盛り付ける。

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%！