はじめよう

エコクッキング

広島市

スマイル! ひろしま

食べものに、
もったいないを、もういちど。

食品ロスをなくして、
広島に笑顔を広げよう。

食品ロス削減国民運動
ロゴマーク「ろすのん」

広島市ごみ減量・リサイクル実行委員会

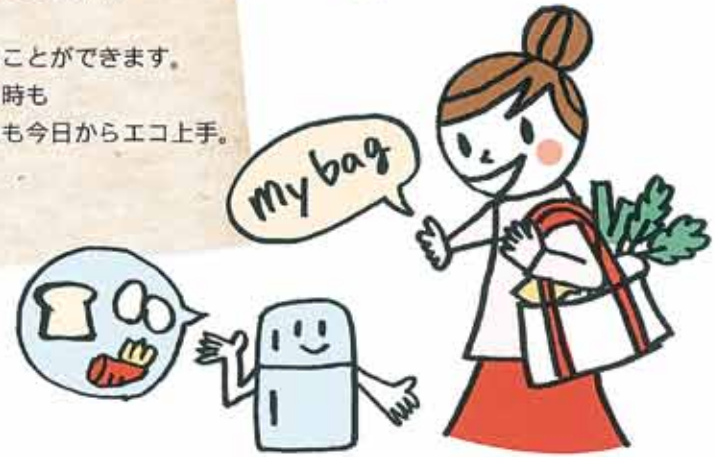
エコクッキング とは？

いつもは捨ててしまう野菜の葉っぱや
冷蔵庫に眠る余りもの。
工夫次第で、大変身させることができます。
買い物する時も、料理する時も
少し気をつければ、あなたも今日からエコ上手。
キッチンからできる
地球への思いやりです。

お買い物の前に

●冷蔵庫の中を
点検してから
出かけましょう。

●買い物袋を持って
出かけましょう。



作り過ぎていませんか？

●作り過ぎは
資源の無駄遣いや、
食べ過ぎに
つながります。

残り物も上手にアレンジ

●料理が残ったら別の料理に
アレンジしてみましょう。

材料の無駄を省こう

●野菜の皮や
魚の骨などにも
ちょっと手を加えて
みましょう。

油を効率良く使おう

●温度、量、順序に注意して
使い過ぎないようにしましょう。
汚れにくい順に
①素揚げ
②てんぷら
③竜田揚げ

お買い物の時に

- 余分に買い過ぎていませんか。
- リサイクル容器、詰め替え商品、簡易包装のものを選びましょう。
- エコマーク商品を使いましょう。
- 旬の食材で季節を感じましょう。（「ひろしまそだち」をお薦めします。）

買ってから

- 食品の期限表示を確認しましょう。
- まだ食べられる食品を捨てないようにしましょう。
- 鮮度保持の工夫をしましょう。

捨てる前にひと工夫

ビール
- 使い古しのさらしにビールを染み込ませてガス台を拭くときれいに。窓ガラスもきれいになります。

りんごの皮
- アルミ鍋に皮を入れ、ひたひたの水で煮ると、鍋の黒ずみがきれいに。

じゃがいもの皮
- 皮の切り口の方で鼻をこすり、その後空拭き。くもりも汚れもすっきり。

こげたトースト
- 冷蔵庫に入れておくと、臭いをとってくれます。

せん茶の茶がら
- 魚を調理したあとの生臭い手のひらに茶がらをのせ両手ですり込むようにしてから水で洗い流すと、臭いが消えます。
- 茶がらを干して乾かす。小袋に入れて靴の消臭剤に。

ほうれん草などを茹でた熱湯
- 少し塩辛いくらいの塩水が除草には効果的。除草剤の代わりに庭にまいてみて。（熱いので注意して！）

目次

素材まるごと

だいこん飯 ……01
だいこんの葉そぼろ ……01
だいこんとえびのかき揚げ……02
冷やしなす ……03
なすの皮のきんぴら ……03
ベーコン菜飯 ……03
はくさいとひき肉のあんかけ ……04
はくさいとみずなのサラダ ……04
ふきのロールカツ……05
ふきの白あえ……05
ふきとツナのご飯 ……06
いわしハンバーグ……06
骨せんべい ……06
キャベツのカレースープ煮 ……07
キャベツしゅうまい ……07
キャベツの即席漬け ……07

使い切る

ビール煮 ……08
パンプディング ……08
ふりかけ ……08

ご飯大変身

えび入りご飯せんべい ……09
ライスピザ……09

広島ならでは

広島菜ぎょうざ ……10

手作りおやつ

ミルクもち……11
さつまいものきんつば ……12
さつまいもクッキー ……12

編集協力：山崎初枝、近藤フミエ、國末礼子、田中節子、中野千代、新川喜久子、正岡百合子、村田由美、狩野美紀子、木川邦子、堀越隆江

1人分エネルギー 423Kcal　食物繊維 1.6g

だいこん飯

材料(2人分)

米‥‥‥‥‥‥ 1.5合
だし汁‥‥‥‥ 2合
油揚げ‥‥‥‥ 1/4枚
だいこん‥‥50g
塩‥‥‥‥‥‥ 小さじ1/5弱
だいこんの葉‥適量(さっと茹でて刻む)

A
- 塩‥‥‥‥‥‥ 小さじ1/5弱
- うすくちしょうゆ‥ 小さじ1/2

作り方

① 米は炊く30分前にといでザルにあげる。炊飯器に米を移し、だし汁を加えておく。(塩、しょうゆは炊く寸前に加えるようにする)
② 油揚げは熱湯をかけ、千切りにする。
③ だいこんは皮をむき、千切りにして塩でさっと揉み、しんなりしたら固く絞る。
④ ①に②③とAを加え、炊く。
⑤ 炊き上がったご飯にだいこんの葉を散らす。

1人分エネルギー 80Kcal　食物繊維 2.2g

だいこんの葉そぼろ

材料(2人分)

だいこんの葉‥1/2本分(100g)
ごま油‥‥‥‥大さじ1/2
しょうが‥‥‥1/2かけ
しらす干し‥‥10g
白ごま‥‥‥‥大さじ1/2

A
- 酒‥‥‥ 小さじ1
- 砂糖‥‥ 小さじ1
- しょうゆ‥ 大さじ1/2

作り方

① だいこんの葉は茹でて荒みじん切りにする。
しょうがは皮をむき、みじん切りにする。
しらす干しはさっと湯通ししておく。
② フライパンにごま油を熱し、しょうがを香りよく炒め、だいこんの葉としらす干しを加えて炒める。
③ Aを加えて炒りつけ、白ごまをふる。

1人分エネルギー 299Kcal　食物繊維 2.0g

だいこんとえびのかき揚げ

材料(2人分)

だいこん……150g
むきえび……40g
だいこんの葉‥20g
塩……小さじ1/2
小麦粉……大さじ1

衣
- 小麦粉‥‥1/2カップ
- 卵と水‥‥1/2カップ

揚げ油‥‥適量
青柚子‥‥1個

作り方

① だいこんは皮をむき、4～5cmの長さの千切りにして塩をふり、手で揉み、しんなりしたら、水気を絞る。
② だいこんの葉は1cmに切る。
③ むきえびは塩水で洗い、水気を切る。
④ ①②③をボウルに入れて、小麦粉をふり込む。
⑤ ボウルに卵と水を溶き、小麦粉を加えざっくりと混ぜ、衣を作り、④を混ぜる。
⑥ 揚げ油を170℃に熱し、⑤をスプーンで落としながらカラリと揚げる。
⑦ 器に盛り、青柚子のくし切りを添える。

葉先●「ふりかけ」…茹でて細かく切り、電子レンジまたは鍋で炒り、塩をする。
葉の茎と青首●「サラダや酢の物」…茎は小口切り青首は短冊に切って塩揉み、だしを取った昆布を細く刻み、ごまを加える。
皮●「切り干しだいこん」…油で豚肉、にんじん、千切りした皮、ブロッコリーの茎、しょうが等を炒め、砂糖、しょうゆで調味する。
だいこん●「ふろふきだいこん」…2cm位の輪切りにして皮をむき、米のとぎ汁で茹でてさらし、柔らかくなるまで煮る。白みそに、すりごまを混ぜ、練りみそにする。(白みそ160g、砂糖50～60g、みりん・酒 各大さじ1/2、すりごま小さじ1)柚子を添える。

だいこん丸ごと1本! 使い切り法

1人分エネルギー 50Kcal　食物繊維 1.8g

冷やしなす

材料(2人分)
なす……中2本(180g)
しょうが……適量
だし昆布(だしがら)

A
だし汁……2カップ
うすくちしょうゆ‥小さじ1
酒……大さじ2
みりん……小さじ2
塩……小さじ1/3

作り方
① なすはヘタを落として皮をむき、半割りにして、うすい塩水(1%)に5～10分浸す。
② 鍋にAを入れ沸騰したら①を切り口を上にして並べる。だしをとった昆布を上にかぶせ、中火で15～20分煮る。冷めたら冷蔵庫で煮汁ごと冷やす。
③ 食前におろししょうがを加える。

エコポイント
なすは変色しないよう、切ったらすぐに
うすい塩水(1%:水1カップに塩ひとつまみ)に浸しましょう。

なすの皮のきんぴら

材料
なすの皮……2本分(50g)
酒……大さじ1
しょうゆ……小さじ1
一味とうがらし‥少々
白ごま……少々
ごま油……大さじ1/2

作り方
① なすの皮をうすい塩水(1%)に5～10分浸す。水気を切り、斜め切りにする。
② フライパンに油を熱し①をさっと炒め、酒、しょうゆをからめる。一味とうがらしで味をととのえ、白ごまを散らす。

エコポイント
なすの皮にはポリフェノールの一種、アントシアニンが豊富です。

1人分エネルギー 363Kcal　食物繊維 2.4g

ベーコン菜飯

材料(2人分)
かぶの葉……100g
ベーコン……20g
オリーブ油……大さじ1
こしょう……少々
塩……小さじ1/8
ご飯……茶碗2杯(300g)

作り方
① かぶの葉は熱湯で茹でて水にとり、水気を絞って細かく刻む。
② ベーコンは1.5cm角に切る。
③ フライパンにかぶの葉を入れ、から炒りし、水気をとばして取り出す。
④ フライパンに油を熱し、ベーコンをカリカリになるまで炒め、ご飯を加え、さらに炒める。
⑤ ③を加え、塩、こしょうで味をととのえる。

エコポイント
●かぶの葉はカルシウムたっぷり!
浅漬、煮浸し、ソテー、みそ汁の具に。

1人分エネルギー 177Kcal　食物繊維 2.0g

はくさいとひき肉のあんかけ

材料(2人分)

はくさい……1/8株(200g)
水……200cc
塩・しょうゆ……適量
水溶きかたくり粉‥適量

A
- 豚ひき肉……80g
- ふ……15g
- 水……50cc
- 干ししいたけ‥2枚
- 卵……1/2個
- かたくり粉‥大さじ1
- しょうゆ……大さじ1
- だし昆布……1×10cm

作り方

① ふはビニール袋に入れ、すりこぎで砕き、分量の水を入れしとらせておく。
② 干ししいたけは砕き①と細切りしただし昆布とAの残りの材料を入れよくこねる。
③ はくさいの茎の厚い所はそぎ切りにしておく。
④ フライパンに、はくさいの半量を敷き、②をならしてのせ、その上に残りのはくさいを広げてのせる。
⑤ 分量の水と塩、しょうゆを少々加え、ふたをして、煮る。
⑥ はくさいがしんなりしたら、切って器に盛る。
⑦ 残った煮汁に塩、しょうゆを加えて味をととのえる。水溶きかたくり粉でとろみをつけて⑥にかける。

1人分エネルギー 148Kcal　食物繊維 1.2g

はくさいとみずなのサラダ

材料(2人分)

はくさい……1/10株(70g)
みずな……2株(30g)
みかん……1個

A
- オリーブ油……大さじ2
- 酢……大さじ1
- 砂糖……小さじ1/3
- 塩……小さじ1/3
- こしょう……少々

作り方

① はくさいは葉と茎に分け、葉は1cmの短冊切りに、茎は、4cm長さの千切りにする。
② みずなは、4cmに切る。
③ ①と②を水にさらしてパリッとさせた後、水気をしっかり切る。
④ みかんは内皮をむき子房を半分に切る。
⑤ はくさい、みずな、みかんを混ぜ、Aのドレッシングであえる。

1人分エネルギー 296Kcal　食物繊維 3.4g

ふきのロールカツ

材料(2人分)

豚薄切り肉‥‥120ｇ
ふき‥‥‥‥‥‥ 60ｇ

付け合わせ
ブロッコリー‥ 1/2株
塩‥‥‥‥‥‥‥ 少々

塩‥‥‥‥小さじ1/3
こしょう‥ 少々
小麦粉‥‥大さじ2
卵‥‥‥‥ 1/2個
パン粉‥‥大さじ4
油‥‥‥‥大さじ1

作り方

① ふきは茹でて筋を取り、塩、こしょうした豚肉で巻き、小麦粉、卵、パン粉の順につける。
② ①に油をふりかけて、温めたオーブンで焼き(250℃で約15分)、焼きあがったら3cmに切る。
③ ブロッコリーは一口大に切り、塩茹でし、添える。

エコポイント

●捨てずにもう1品!
「ブロッコリーの茎の酢漬け」
ブロッコリーの茎とにんじんは太めの千切りにして茹で、酢大さじ1、砂糖小さじ1、塩小さじ1/5に漬ける。

1人分エネルギー 47Kcal　食物繊維 0.7g

ふきの白あえ

材料(2人分)

木綿豆腐‥‥‥60ｇ
ふき‥‥‥‥‥‥80ｇ

A [練りごま‥小さじ1/2 / 砂糖‥‥‥小さじ1/2 / 塩‥‥‥‥小さじ1/4]
B [だし汁‥100cc / みりん‥大さじ1/2 / 塩‥‥‥小さじ1/2]

作り方

① 木綿豆腐は熱湯でサッと茹でてすりつぶす。
② ①とAを混ぜ、あえ衣を作る。
③ 茹でて筋を取ったふきは3cmの斜め切りにし、Bで煮る。
④ ②で③をあえる。

エコポイント

●残ったふきの煮物を再利用しても美味しいです!
●捨てずにもう1品!
「ふきの皮のおかか煮」
ふきの皮は刻み、だしがらの削り節、だし汁で煮る。しょうゆ、みりんで好みの味にととのえる。

1人分エネルギー 474Kcal　食物繊維 0.9g

ふきとツナのご飯

材料(2人分)

米……1.5合
水……2合
まぐろフレーク油漬け‥小1/2缶
しょうが……10g
塩……小さじ1/3
ふきの葉……40g
A
- 水……1/2カップ
- みりん……小さじ1
- しょうゆ……小さじ1
- 砂糖……小さじ1

作り方

① 米は洗って水に漬けておく。
② しょうがは丸ごときれいに洗い千切りにする。
③ ①に、まぐろフレーク油漬け、塩、しょうがを入れて炊く。
④ ふきの葉は茹でて1時間以上水にさらし、Aで煮る。
⑤ 炊き上がったご飯を盛り、④の水気を絞り、みじん切りにして上に散らす。

エコポイント
●廃水で汚さないで!
米のとぎ汁は植木の水やりに。
ツナ油は流しに捨てないで。

1人分エネルギー 265Kcal　食物繊維 3.0g

いわしハンバーグ

材料(2人分)

いわし‥‥2尾(120g)
たまねぎ‥40g
ごぼう‥‥20g
パン粉‥‥大さじ2
牛乳‥‥‥大さじ1
A
- 卵……1/2個
- しょうが汁‥小さじ1/2
- 酒……小さじ1/2
- しょうゆ‥‥小さじ1/3
- 塩……小さじ1/3
- サラダ油‥‥大さじ1

付け合わせ
- しそ……2枚
- ミニトマト‥4個
- しめじ……1/2パック
- サラダ油‥‥小さじ1
- だいこん‥‥60g

作り方

① いわしは手開きし、中骨、腹骨をとり、包丁の背で小さくたたきすり身状にする。ごぼうは、たわしでこすり洗いをし、短めのささがきにして水にさらす。たまねぎはみじん切りにし、サラダ油で軽く炒め、冷ましておく。パン粉に牛乳大さじ1を加えしとらせておく。
② ボウルに①とAを入れてよく練り混ぜ、2等分して丸める。
③ フライパンにサラダ油を熱し、中火で②の両面を色よく焼き、ふたをして弱火にし中まで火を通す。(約2〜3分)
④ 器に盛り、だいこんおろし、しそ、二つ割にしたミニトマト、ソテーしたしめじを添える。

骨せんべい

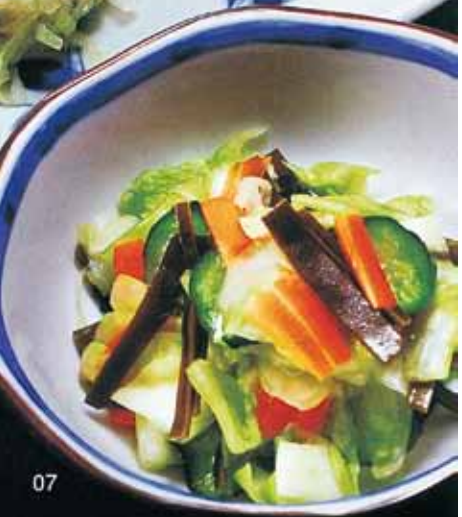
材料
いわしや小いわし、あじの中骨
塩……少々　小麦粉‥適量
こしょう‥少々　揚げ油‥適量

作り方

① 中骨に軽く塩、こしょうし、小麦粉を軽くまぶす。
② 低温でじっくり火を通し、高温でからっと揚げる。

エコポイント　魚の中骨は冷凍しておき、まとめて揚げて、骨せんべいに!

味も、歯ごたえも。
キャベツの美味しさ
余す所なく。



1人分エネルギー 163Kcal　食物繊維 2.5g

キャベツのカレースープ煮

材料(2人分)

キャベツ(葉と芯)‥100g　たまねぎ‥50g
じゃがいも‥‥‥‥ 80g　ウインナー‥4本
にんじん‥‥‥‥‥ 40g

A
固形コンソメ‥ 1個
カレー粉‥‥‥ 小さじ1/2
水‥‥‥‥‥‥‥ 2カップ
塩‥‥‥‥‥‥‥ 少々
こしょう‥‥‥ 少々

作り方

① キャベツの葉は一口大に切り、芯は薄切りにする。じゃがいも、にんじんは一口大の乱切り、たまねぎは薄切りにする。
② ウインナーは長さを半分に切る。
③ 鍋にAと①、②を入れ、煮立ったら中火にし、野菜が柔らかくなるまで5〜6分煮る。塩・こしょうで味をととのえる。

1人分エネルギー 61Kcal　食物繊維 0.6g

キャベツしゅうまい

材料(2人分)

キャベツ(葉と芯)‥40g
ねぎ‥‥‥‥‥‥10g
鶏ひき肉‥‥‥‥40g
しょうが汁‥‥‥小さじ1/2

A
しょうゆ‥小さじ1
酒‥‥‥小さじ1/2
ごま油‥小さじ1/2
砂糖‥‥‥小さじ1/3
にんじん‥‥10g
かたくり粉‥小さじ1
練りがらし
‥‥‥‥‥‥‥‥少々

作り方

① キャベツの芯はみじん切り、葉は長さ4cm×幅3mmの細切りにする。
② にんじんは皮ごとすりおろす。
③ ねぎはみじん切りにする。
④ ボウルに鶏ひき肉、①の芯、③、しょうが汁とAを加えて粘りが出るまで混ぜる。
⑤ ④を2等分に丸める。
⑥ ①の葉の細切りにかたくり粉をまぶし、⑤のまわりにつける。
⑦ おろしたにんじんを中央にのせて、蒸し器で約6分蒸す。練りがらしを添える。

エコポイント
キャベツの芯は、刻んで具に混ぜましょう。

1人分エネルギー 16Kcal　食物繊維 1.2g

キャベツの即席漬け

材料(2人分)

キャベツ‥‥100g
きゅうり‥‥ 30g
にんじん‥‥‥‥‥‥‥‥10g
だし昆布(だしがら)‥5cm(千切り)
塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1/2

作り方

① キャベツは2〜3cmの角切り、きゅうりは3mmくらいの薄切り、にんじんは3cm幅の細切り、だし昆布は千切りにする。
② ビニール袋に①を入れ塩をふり、よく混ぜる。
③ ビニール袋の空気を抜いて封をし、冷蔵庫で2〜4時間漬け込む。(一晩漬けるとより美味しい)
④ 野菜から水気が出て、しんなりしたら出来上がり。

1人分エネルギー 429Kcal　食物繊維 4.4g

ビール煮

材料(2人分)

A
- 豚薄切り肉…200g
- 塩……少々
- こしょう…少々
- 小麦粉……大さじ3

B
- エリンギ…80g
- にんじん…50g
- トマト……100g
- たまねぎ…150g
- にんにく…1/2片
- 油……大さじ1

C
- ビール……200cc
- ローリエ…2枚
- 塩……小さじ1/2
- しょうゆ…小さじ1

セロリー葉…少々

作り方

下ごしらえ
豚薄切り肉は縦半分に切って塩、こしょうし、小麦粉をまぶしておく。にんにくはみじん切り、他の野菜は食べやすく切る。

① 鍋に油を熱し、にんにくを炒め香りが出たらA、Bを加え一緒に炒める。
② Cを加え、煮汁がなくなるまで煮て、最後にセロリーの葉を加える。

1人分エネルギー 276Kcal　食物繊維 0.9g

パンプディング

材料(2人分)

食パンのミミ…50g
干しぶどう……10g
みかん缶詰……40g

A
- 卵……1個
- 牛乳……150cc
- バター…20g
- 砂糖……10g

作り方

① 牛乳にバターを加え、温めておく。
② ボウルに卵をときほぐし、砂糖を加えて、①を混ぜ1/3に切った食パンのミミを入れる。
③ パンのミミがAを十分吸ったら、耐熱皿に入れ、干しぶどう、みかんを上にのせ温めたオーブンで焼く。(160℃で約30分。オーブントースターの場合、600Wで約10分。)

ふりかけ

材料

ちりめんじゃこ…20g
削り節……5g
白ごま……20g
青のり……2g
抹茶……2g
せん茶茶がら…5g
(乾燥させたもの)

作り方

① ちりめんじゃこは、電子レンジで乾燥させる。
② 削り節、茶がら、白ごまをすり鉢ですりつぶす。
③ 全ての材料を混ぜ合わせる。

エコポイント

少しずつ余った干物をまとめてふりかけに。
カルシウムたっぷりです。

えび入り ご飯せんべい

材料(10枚分)
えびの殻や頭を砕いたもの‥大さじ1
ご飯‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥茶碗1杯弱(100g)
塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥一つまみ
油‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1

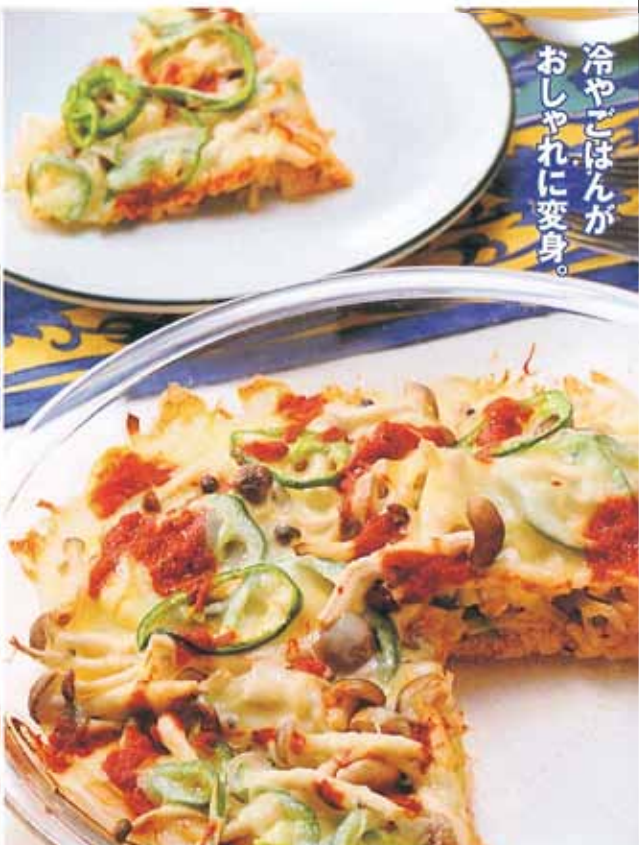
作り方
① えびの殻や頭は、電子レンジで約5分加熱し、ひと混ぜして、さらに3〜5分加熱し乾燥させる。カラカラになったらビニール袋に入れ、すりこぎで砕く。
② ご飯に①を加え、塩を一つまみ入れてこねる。10個に分けて丸めてフライ返しなどで薄くのばす。
③ フライパンに油を熱し、②を弱火でこんがりと両面を焼く。

1人分エネルギー 300Kcal　食物繊維 3.8g

ライスピザ

材料(2人分)
ご飯‥‥‥‥‥‥‥‥茶碗1杯弱(100g)
たまねぎ‥‥‥‥‥100g
しめじ‥‥‥‥‥‥‥100g
ピーマン‥‥‥‥‥ 40g
しらす干し‥‥‥‥ 20g
削り節‥‥‥‥‥‥‥ 2.5g
ピザ用チーズ‥‥‥100g
ピザソース‥‥‥‥ 40g

作り方
① たまねぎ、ピーマンは薄切りにし、しめじはほぐす。
② グラタン皿にご飯を入れ、スプーンで平たくのばす。
③ ご飯に、ピザソースの半量を塗り、しらす干しをのせる。
④ たまねぎ、ピーマン、しめじ、削り節、チーズ、残りのピザソースの順にのせる。
⑤ 温めたオーブンで焼く。(200℃で約20分)



広島ならでは

1人分エネルギー 247Kcal
食物繊維 1.7g

広島菜ぎょうざ

材料(2人分)
広島菜漬け‥‥80g
小えび‥‥‥‥‥20g
マヨネーズ‥‥大さじ1・1/3
ぎょうざの皮‥10枚
揚げ油‥‥‥‥‥適量

作り方
① 広島菜漬けと小えびは荒みじん切りにして、マヨネーズであえる。
② ぎょうざの皮で①を包み、180℃の油で揚げる。

残りもの de イタリアン

残ってしまったご飯やパン、パスタは、手軽なイタリアンにアレンジできます。

残ったご飯●
リゾットやパルミジャーノチーズを加えてライスコロッケに。

残ったパン●
パン粉以外にもいろいろアレンジ！
にんにくを塗ってトーストすると、手軽な前菜「ブルスケッタ」に。
カリカリに焼き、お好みでトマト、レバーペースト、きのこなどをのせるとイタリア風カナッペ「クロスティーニ」に。
水で柔らかくして良く水気を絞り、小さめに切った野菜に混ぜて冷蔵庫で冷やすとトスカーナ風サラダ「パンツァネッラ」に。

残ったパスタ●(茹でたもの)
耐熱容器に、パスタ、ソーセージ、野菜など好みの具と、とけるチーズをのせ、オーブントースターで軽く焼くと、グラタン風の焼きパスタに。

残ったパスタ●(乾麺)
残り野菜を煮込み、好みの味付けでスープを作る。仕上げにパスタを数センチに折って加え、パスタ入りスープに。

1人分エネルギー 196Kcal　食物繊維 1.4g

ミルクもち

材料(2人分)

A
- 牛乳……1カップ
- かたくり粉‥大さじ4
- 砂糖……大さじ2

きな粉……大さじ2

作り方

① 鍋にAを入れ、よく混ぜる。
② ①を火にかけもち状になるまで、こがさないように木杓子でよく混ぜる。
③ かたくり粉(分量外)を広げた上に取り出し冷ます。
④ 冷えたら適当な大きさに切り、器に盛り、きな粉を上からかける。

エコポイント

袋に粉が余っていたら、作ってみて!少しの材料で手軽に作れます。

1人分エネルギー 110Kcal　食物繊維 1.2g

さつまいものきんつば

材料(2人分)

さつまいも‥70g
りんご‥‥‥20g
砂糖‥‥‥‥大さじ1・1/2
レモン汁‥‥小さじ1/2

A
小麦粉‥大さじ2
砂糖‥‥小さじ1/2
水‥‥‥大さじ2

作り方

① さつまいもは皮をむいて乱切りにし、水にさらす。りんごは皮をむいて、いちょう切りにする。
② 鍋に①を入れ、ひたひたの水を加えて火にかけ、さつまいもが柔らかくなったら水気を切って砂糖を加え、火からおろしてつぶす。
③ もう一度火にかけ、手でまとめられる固さに弱火で調節し、仕上げにレモン汁を加え、2等分して四角形にする。
④ Aを混ぜて衣を作り、六面が崩れないように衣をつけ、熱したフライパンで焦げないように焼く。(ホットプレートで焼くとこげにくい)

5枚分エネルギー 104Kcal　食物繊維 0.5g

さつまいもクッキー

材料(30枚分)

さつまいも‥60g
バター‥‥‥30g
砂糖‥‥‥‥‥小さじ2
小麦粉‥‥‥‥60g
グラニュー糖‥20g

作り方

① さつまいもは皮をむき、3mmくらいのいちょう切りにし、約10分水にさらす。柔らかくなるまで煮た後、ザルにあげて水気を切る。
② すりこぎで少しつぶす。
③ ボウルにバターと砂糖を入れ、クリーム状になるまでよく混ぜる。
④ ③にさつまいもと、小麦粉を入れる。
⑤ ④を直径3cmの棒状にし、8mmくらいに切り、グラニュー糖をまぶす。
⑥ 天板に並べ、温めたオーブンで焼く。(170℃で約30分)

「もったいない」という言葉。
作ってくれた人や自然に感謝し、ものを大切にする
心のこもったすばらしい言葉として、
「MOTTAINAI（もったいない）」は世界中で使われ始めました。
食事を残して「もったいない」と
しかられたことはありませんか。
まだ使える家具が捨ててあるのを見て
「もったいない」と感じたことはありませんか。

毎日、小さな「MOTTAINAI（もったいない）」を
積み重ねていくことによって、資源の無駄遣いをなくし、
青い地球を守ることができるとすれば、
それは、すばらしい地球への思いやり。

あなたも、できることから始めてみませんか。

編集・発行／広島市環境局業務部
業務第一課
広島市中区国泰寺1丁目6-34
TEL082-504-2748

企画・編集／社団法人広島県栄養士会
協力／広島市環境サポーター
社団法人広島消費者協会
広島市地域女性団体連絡協議会

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。