

# 最優秀賞

## 味噌バター サバーグ

考案者 クックネーム： みっちゃんち さん



### 【食べきい・使いきいポイント】

ニンジンと大根の皮を使用。  
くずやさいなどあるもので何でもOK。

## レ シ ピ (2人分)

### ◆材料・分量

くずやさい	50g
豆腐	1/4丁
さばみそ缶詰	1缶
ニラ・(ごぼうも可)	20g
片栗粉	大さじ2
サラダ油	適量
さばみそ缶詰汁	全量
水	適量
中濃ソース	大さじ1
バター	10g

ソース

### ◆作り方

- 1 豆腐は水切りする。くずやさいとニラはみじん切り、さばはフォークであらくつぶす。
- 2 材料をすべて合わせる。
- 3 崩れやすいので気をつけてフライパンで焼く。
- 4 フライパンをきれいにしてソースをすべていれて煮立てハンバーグにかける。

### 【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課  
TEL: 03-5654-8273

# 優秀賞

## 冷蔵庫のちょい残り解消！！野菜くずドリア！

考案者 堀内 亜樹 さん



### 【食べきい・使いきりポイント】

冷蔵庫にある冷やご飯やちょっとずつ残ってしまう加工肉（今回はソーセージを使用）、キムチなどを使い、捨ててしまう野菜くずと合わせたドリアです！牛乳の消費にもなる。

## レシピ（2人分）

### ◆材料・分量

冷やご飯	2膳
バター	25g
ニンジンの皮	2本分(30g)
大根の皮	1/2本分(50g)
ねぎの青い部分	1本分(30g)
ソーセージ	3本
キムチ	30g
牛乳	250cc
小麦粉	25g
コンソメ	小さじ1
塩コショウ	適量
チーズ	適量

### ◆作り方

- 1 牛乳、小麦粉、コンソメをフタ付きの容器に入れてふる！（水筒のようなプラスチックボトル）
- 2 バターで細かく刻んだ具材を炒める。
- 3 2にあたためたご飯を炒め合わせる。
- 4 3に1を入れ、とろみができるまで火にかける。（底にたまっていたらもう一度ふる！）
- 5 塩コショウで味を整える。
- 6 お皿に盛り、チーズをかけて、トースターで焼き色がつくまで焼く！

### 【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課

TEL:03-5654-8273

# 優秀賞

## 柚子香るあっさり梅海苔佃煮そうめん

考案者 **クックネーム** : 認定こども園すなはら 船越 はるか さん



### 【食べきい・使いきりポイント】

使い切る前に湿気ってしまいがちな海苔、あまりがちな柚子胡椒を使ったレシピにしました。  
どの家庭にもほとんどある、梅、鰹節を加え程よい酸味と旨みを楽しめる簡単で作りやすい佃煮です。

そうめん以外にも、ご飯、パスタ、キャベツ、冷奴など様々な場面で使えます。

## レシピ (2人分)

### ◆材料・分量

#### [佃煮]

海苔	5枚
梅干し	1.5個
鰹節	3g
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1
柚子胡椒	小さじ1/2~1

#### [そうめん]

素麺	200g
お好きなつゆ	薄めに割る

#### [トッピング]

大葉	4枚
みょうが	1個

### ◆作り方

#### [佃煮]

- 1 海苔を1口大にちぎり鍋に入れる。
- 2 梅の種を取り除き、よく叩き鍋に入れる。
- 3 鍋に、鰹節、酒、みりん、砂糖、醤油を入れ煮詰める。
- 4 水分が飛び、全体が少し粘り気のある状態になったら火を止める。
- 5 最後に柚子胡椒を入れ混ぜる。

#### [そうめん]

- 1 そうめんを茹で、流水にさらす。
- 2 皿にそうめん、つゆを注ぐ。
- 3 仕上げに佃煮を乗せお好みで、しそ、みょうが、ねぎを盛り付け完成。

### 【問合せ先】

環境部 リサイクル清掃課  
TEL: 03-5654-8273

# リーちゃん賞

## 使い切りハンバーグ

考案者 クックネーム：もういもっともない さん



### 【食べきり・使いきりポイント】

ハンバーグの具材として野菜の茎やたねを使いました（炒めた玉ねぎの代わりとして）。野菜を水で煮出し、濾した残りの野菜だしでコンソメスープを作ればさらに使いきれます。

## レシピ（2人分）

### ◆材料・分量

ひき肉	180g
ピーマンの種とへた	合計100g
ネギの青い部分と根っこ	
キャベツの芯	
ブロッコリーの芯	
にんじんの皮と頭	
パン粉	大さじ1
和風顆粒だし	小さじ1
醤油	小さじ2
レタス、ミニトマト	付け合わせ用

### ◆作り方

- 1 野菜のへた、芯、皮を水500cc（分量外）で3分ほど煮出し、ザルなどで濾して野菜とスープに分ける。
- 2 水で煮た野菜の粗熱が取れたらまとめて手で絞って水分を切り、みじん切りにする。
- 3 ボウルにひき肉、和風顆粒だし、醤油、パン粉、みじん切りにした野菜を入れてよく混ぜる。
- 4 タネを二等分にしてフライパンで焼く。
- 5 皿にレタス、ミニトマトを飾り、ハンバーグを乗せる。

肉に醤油と顆粒だしで味をつけているので、ソースが必要ありません。野菜のへたなどは冷凍すると早く煮出せて柔らかくなります

### 【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課

TEL: 03-5654-8273



# リーちゃん賞

## もいもいミートソース

考案者 石井 絢加 さん



### 【食べきり・使いきりポイント】

ニンジンとキャベツは皮ごと使用し、キャベツの芯も捨てずに使用した事。今回、使った野菜のほかにも、なすやピーマンなどの冷蔵庫にある野菜は、何でも大丈夫です。

## レシピ (2人分)

### ◆材料・分量

ニンジン	}	合計300g
キャベツ		
玉ねぎ		
ズッキーニ		
トマト缶		200g
鶏肉		75g
オリーブオイル		小さじ2
コンソメ		1/2個
水		100g
ケチャップ		小さじ1
ソース		小さじ1/2
醤油		小さじ1/2
塩コショウ		少々

### ◆作り方

- 1 材料をすべてみじん切りにしておく。
- 2 フライパンにオリーブオイルをひいて、鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったら、野菜を入れて、塩コショウをし、しんなりとするまで炒める。
- 3 しんなりとしたら、トマト缶、水、コンソメを入れ20分間煮込む。
- 4 ケチャップ、ソース、醤油を入れて味を調えて完成。

チーズと一緒にご飯にのせてドリアにしたり、焼いたお肉や野菜にソースとしてかけてもおいしいです。

### 【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課

TEL: 03-5654-8273

# リーちゃん賞

## ミネストローネ

考案者 **クックネーム** : そら さん



### 【食べきり・使いきりポイント】

ニンジンやじゃがいもの皮は全部使うから捨てる部分は、じゃがいもの芽ぐらい。

## レシピ (2人分)

### ◆材料・分量

ベーコン	45g
じゃがいも	1個(150g)
ニンジン	1本(150g)
ニンニク	2片
オリーブオイル	大さじ1
水	200ml
コンソメキューブ	1/2個
砂糖	小さじ1
ハーブソルト	小さじ1
ブラックペッパー	少々
ローリエの葉	1枚
トマト水煮缶	200g

### ◆作り方

- 1 鍋にオリーブオイルと刻んだニンニク、ベーコンとローリエを入れたら5分炒める。
- 2 野菜を入れて、2~3分炒めたら水200mlとトマト水煮缶を入れる。
- 3 2の中に、コンソメキューブ、ハーブソルト、砂糖を入れたら10分ぐらい煮込む。
- 4 鍋の中に、ブラックペッパーを振りかけて、お皿に盛り付けパセリを振りかけたら完成。

### 【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課

TEL:03-5654-8273

# リーちゃん賞

## 大根のしら玉炒め

考案者 **クックネーム** : **くるみ** さん



### 【食べきり・使いきりポイント】

大根の皮を、捨てずにレシピの主役として使った点。

## レシピ (2人分)

### ◆材料・分量

大根の皮	150g
しらす	25g
卵	1個
ごま油	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1
醤油	少々

### ◆作り方

- 1 大根の皮をひょうし切りにする。
- 2 フライパンにごま油をひき、1が透明になるまで炒める。
- 3 全体に火が通ったら、しらすと鶏がらスープの素を入れてさらに炒める。
- 4 卵を割りほぐし、溶き卵をフライパンに回し入れる。
- 5 卵に火が通ったら醤油を加え、火を止める。
- 6 お皿に盛り付けをしたら完成。

### 【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課  
TEL: 03-5654-8273

# リーちゃん賞

## ～紅茶香る～りんごのシャキシャキ蒸しパンケーキ

考案者 クックネーム： ジャスミン さん



### 【食べきり・使いきりポイント】

りんごを剥いた時に残る皮(栄養満点)と、家に余りがちな紅茶のティーバッグを使ったこと。ホットケーキミックスも各家庭に残りがちで、このレシピは炊飯器で手軽に焼き上がるのがポイントです。

## レシピ (2人分)

### ◆材料・分量

りんごの皮	りんご2個分(60g)
紅茶のティーバッグ	1袋分(2g)
ホットケーキミックス	1袋(200g)
卵	1個
牛乳	140ml
砂糖	80g
バター	適量

### ◆作り方

- 1 りんごの皮を食べやすいサイズに千切りする。
- 2 ホットケーキミックスと卵と牛乳と砂糖を入れて混ぜたら、仕上げにカットしたりんごの皮と紅茶のティーバッグの中身も入れて混ぜ合わせる。
- 3 炊飯器の底と底から5cmくらいの高さまで常温に戻したバターを塗る。
- 4 炊飯器の中に材料を流し込み通常の炊飯ボタンを押して炊き上げる。
- 5 炊き上がったからお釜から出して、粗熱を取りカットしてお皿に盛ったら完成。

◎お好みでメープルシロップやはちみつ、パウダーシュガー等をかけても美味しいです。

### 【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課  
TEL: 03-5654-8273



# リーちゃん賞

## 栄養たっぷり！皮ふりかけ

考案者 クックネーム： きゅうり大好き君 さん



### 【食べきり・使いきりポイント】

身近な食材で、かつ、家にあった食材の捨ててしまうところを使いふりかけにした。

前日の夜、母が作った料理のあまりを生かしました。母は、普段、ブロッコリーの芯の内側の芯まで使うので普段も使わない、外側の皮の部分を使用しました。

## レ シ ピ

### ◆材料・分量

大根の皮	}	合計100g
ブロッコリーの皮		
ニンジンの皮		
オレンジの皮		少々
出汁パック		1パック分
塩		1つまみ

### ◆作り方

- 1 大根の皮、ニンジンの皮、ブロッコリーの皮をみじん切りにする。
- 2 1の野菜の水分を抜くために炒る。  
炒った野菜をフードプロセッサーにかけるを2回繰り返す。
- 3 出汁パックの中身を取り出し炒る。
- 4 オレンジ皮をみじん切りにして炒る。
- 5 2、3、4と塩を合わせる。

(ふりかけは、ご飯、パン、たこ焼き、お好み焼きにかけたりします。(他のものにかけてもいいです。))

### 【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課  
TEL: 03-5654-8273

# リーちゃん賞

## お野菜たっぷり千切り

考案者 小島 朝陽 さん



### 【食べきり・使いきりポイント】

食材を細かく切って火を通しやすくしました。

普段は捨ててしまうようなニンジンの皮、キャベツの芯、ニラの茎の部分を細かく切って使いました。

## レシピ (2人分)

### ◆材料・分量

#### [千切り]

ニンジンの皮	1本分(15g)
キャベツの芯	1/4個分(30g)
ニラの茎	2束分(15g)
ウインナー	2本
小麦粉	70g
片栗粉	30g
卵	1個
水	60g
鶏がらスープの素	小さじ1
ごま油	大さじ2

#### [タレ]

醤油	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
ゴマ	ひとつまみ

### ◆作り方

- 1 ニンジンの皮、キャベツの芯、ニラの茎、ウインナーを細かく切る。
- 2 小麦粉、片栗粉、卵、水、鶏がらスープの素をよく混ぜ、1に加えてさらに混ぜる。
- 3 フライパンにごま油大さじ1を入れ、熱する。そこへ2を流し入れ広げる。
- 4 焼き目がついたらひっくり返して片面も焼く。
- 5 両面に焼き色がついたら、ごま油大さじ1をまわりから流し入れ強火でさっと焼き完成。食べやすいサイズに切ります。

### 【問合せ先】

環境部 リサイクル清掃課  
TEL:03-5654-8273