

# 最優秀賞

## ヘルシードライカレー

考案者 **クックネーム** : ひろひろかあぶ さん



### 【食べきり・使いきりポイント】

野菜の皮、茎、キャベツの外側の葉、きのこの軸、ネギの青い部分などを全て使いきります。

一度に分量が集まらない時は、冷凍庫で凍らせて保管。冷凍することで砕きやすくなり、調理もしやすいです。

油の使用量が少ないのでヘルシーです。

## レシピ (2人分)

### ◆材料・分量

野菜の皮	} 200g
ブロッコリーの茎	
果物の芯(種は取り除く)	
キャベツの外側の葉	
きのこの軸	
玉ねぎ	1/2個
ひき肉	150g
ニンニク・生姜	各1片
サラダ油	大さじ1.5
塩	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ2
カレー粉	大さじ1
クミン・チリパウダー・コリアンダーなど好きなスパイス(お好みで)	各小さじ1

### ◆作り方

- 1 野菜、玉ねぎ、ニンニク、生姜をそれぞれみじん切りにする。
- 2 冷たいフライパンにサラダ油、ニンニク、生姜を入れて中火にかけ、香りがしてきたら玉ねぎをいれ炒める。
- 3 玉ねぎがアメ色になったらひき肉を入れ、肉に火がとおるまで炒める。
- 4 みじん切りにした野菜を加え、炒め合わせる。
- 5 野菜に火がとおったら弱火にして塩、ケチャップ、カレー粉の順に加え、その都度混ぜる。好みのスパイスがあればカレー粉と一緒に入れる。
- 6 調味料が全体になじんだら火を止め味見をする。塩味、辛味が足りなければ少しずつ加えて仕上げる。
- 7 皿に盛り付けて完成。



捨てられてしまう部分を使いきるアイデア、凍らせてストックする工夫が素晴らしいですね！

葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクター  
りー(Ree)ちゃん

### 【問合せ先】

環境部 リサイクル清掃課

TEL:03-5654-8273

# 優秀賞

## 野菜の皮はいはい漬け

考案者 クックネーム：3ママさん



### 【食べきり・使いきりポイント】

- 余り物で作ったところ。
- 簡単な工程で時短で作れること。

## レシピ（2人分）

### ◆材料・分量

大根の皮・葉	}	100g
人参の皮		
きゅうりの皮		
塩こんぶ	ひとつまみ	
砂糖	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
酢	大さじ1	
出汁	100ml	

### ◆作り方

- 1 野菜の皮と出汁を鍋に入れて10分ほど煮る。
- 2 ザルにあげてボールに移す。
- 3 ボールに調味料（砂糖・しょうゆ・酢）、塩こんぶを入れて混ぜる。
- 4 お皿に入れて完成。



もう一品欲しいときなど、時短で簡単に作れる、とってもエコなメニューです。

葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクター  
りー（Ree）ちゃん

### 【問合せ先】

環境部 リサイクル清掃課  
TEL:03-5654-8273

# 優秀賞

## 超かんたん！がんも軸

考案者 **クックネーム**： 幼保連携型認定こども園すなはら 大森 典代 さん



### 【食べきり・使いきりポイント】

- 普段捨ててしまう部分を使用した。
- キャベツの軸、しいたけの軸、にんじんの軸、大根の軸は、水分が少なく、揚げ物に向いている。
- 歯ごたえがあることを生かした。
- 豆腐3個セットの1パック使いきり、はんぺん1袋使いきり。
- 卵や山芋などは使わず、ボウルひとつで混ぜるだけ。
- 乾燥の桜エビやひじき、切り干し大根などを入れたり、味つけはカレー粉や味噌を入れたり、バリエーションは無限大。

## レシピ（2人分）

### ◆材料・分量

木綿豆腐	150g
はんぺん	1枚(110g)
キャベツの軸	100g
しいたけの軸	
にんじんの軸や皮	
大根の軸や皮	
片栗粉	大さじ1~2
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
ポン酢（お好みで）	適量
油	適量

### ◆作り方

- 1 木綿豆腐は水を切っておく。  
(ペーパーに包んで重石をする)
- 2 軸は長すぎず細かすぎない程度に切る。
- 3 ボウルに、水を切った豆腐、はんぺん、切った軸を入れて手でほぐしながら混ぜる。
- 4 3にしょうゆと塩を加えて、硬さを見ながら片栗粉を加えて混ぜる。
- 5 30分くらいねかせる。
- 6 6個に成形して、160℃の油で7分揚げる。
- 7 お好みで、ポン酢でいただく。



野菜の軸や皮が、揚げ物に向いていることを考えて、歯ごたえのある手作りがんもができました。

### 【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

## 食パン耳で食べ応え倍増！キャベツ抜きお好み焼き

考案者 **クックネーム**：ひなぷらさん



### 【食べきり・使いきりポイント】

離乳食で食パンメニューを作った際、残ったパンの耳をどうしよう。冷蔵庫には野菜、卵、納豆、開封した子どものお菓子、お好み焼きの粉が余ってたのを思い出し、全部混ぜてしまえー！と潔く作りました。  
食パン耳でかさ増しにもなるので、食べ応えバツグンです。キャベツが無くても冷蔵庫の余り物が有れば充分！  
混ぜ合わせて焼くだけなので時短料理にオススメです。

## レシピ（2人分）

### ◆材料・分量

お好み焼きの粉	100g
卵	2個
水	160ml
ニラ	1/2束
納豆	1パック
食パンの耳	2枚分
たまごボーロ	1袋分
天かす・青のり	適量
ソース・マヨネーズ・ かつお節（お好みで）	適量
ごま油	適量

### ◆作り方

- 1 野菜と食パンの耳は食べやすい大きさにカットし、たまごボーロは袋のまままで粉砕する。ボウルにお好み焼きの粉と水を入れ、ザックリ混ぜる。
- 2 調味料以外の材料をボウルへ追加投入し、空気を混ぜ合わせるようにして混ぜる。
- 3 フライパンに油を広げ、厚さ2センチ程度のお好み焼きとなるように、2を投入する。
- 4 中火で3分、蓋をして裏面を3分、蓋を外して3分焼く。
- 5 お好みでトッピングをして完成！



無駄になる部分が多くなりがちな離乳食の食材の残りを、上手に使いきれぬメニューですね。

葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクター  
リー（Ree）ちゃん

### 【 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

## 切り干し大根のカレー炒め

考案者 クックネーム：レモンおぼさん さん



### 【食べきり・使いきりポイント】

○切り干し大根の戻し汁を捨てずに使う。

○冷蔵庫に1本だけ残っていたウインナーソーセージを味出しに使った。

## レシピ（2人分）

### ◆材料・分量

切り干し大根	1/2袋分(20g)
にんじん	1/2本(50g)
ウインナーソーセージ	1本
すりおろしにんにく	小さじ1/2(3g)
サラダ油	大さじ1/2
戻し汁	100ml
コンソメスープの素	大さじ1/2(3g)
カレー粉	小さじ1/2(1~2g)
塩・こしょう	少々

### ◆作り方

- 1 ウインナーソーセージは、縦半分に切ってから斜め薄切りにして、にんにくとサラダ油で炒める。
- 2 切り干し大根とピーラーで細切りにしたにんじんを加え、油が全体にまわるまで炒める。
- 3 切り干し大根の戻し汁と調味料を加え、汁気がとぶまで煮る。



和食のイメージの切り干し大根が、戻し汁まで使って、洋風の献立に変身しました。

葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクター  
リーちゃん (Ree) ちゃん

### 【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

## 野菜たっぷりスパニッシュ風オムレツ

考案者 クックネーム : narako さん



### 【食べきり・使いきりポイント】

ブロッコリーの芯やにんじんの皮も捨てずに使い、ベーコン、にんにくで旨味を出し、野菜たっぷりのオムレツにしました。

## レシピ (2人分)

### ◆材料・分量

ブロッコリーの芯	1株分(80g)
にんじんの皮	1本分(20g)
玉ねぎ	1/4個
にんにく	1/2片
ベーコン	1枚
卵	3個
塩・こしょう	少々
粉チーズ	大さじ1
オリーブ油	大さじ1/2
ケチャップ(お好みで)	適量



野菜たっぷり、にんにく・ベーコンの味がきいた、大人も子どもも大好きなオムレツですね。

### ◆作り方

- 1 茹でたブロッコリーの芯、にんじんの皮、玉ねぎ、ベーコンは1cm角に切る。  
にんにくはみじん切りにする。
- 2 卵に塩、こしょう、粉チーズを入れ、混ぜる。
- 3 フライパンにオリーブオイルをひき、にんにく、玉ねぎ、ベーコンを炒める。にんじんの皮、ブロッコリーの芯を入れさらに炒める。  
塩・こしょうし、2を入れ両面を焼く。  
お皿に入れお好みでケチャップをつける。

### 【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

## ねぎ味噌クッキー

考案者 クックネーム：そあ保育園 さん



### 【食べきり・使いきりポイント】

普段は捨ててしまう長ネギの部分を使用しました。ねぎ味噌を使ったメニューはよく見かけるかと思います。おにぎりやパンなどに塗るなど主食のイメージが強いので、今回これをクッキーにして甘塩っぱいお菓子としてアレンジしてみました。

## レシピ（2人分）

◆材料・分量（3×3cm 約30枚分）

長ねぎの青い部分	40g
味噌	20g
みりん	25g
油	適量
無塩バター	50g
薄力粉	90g
グラニュー糖	3g
白ごま	8g

◆作り方

- 1 油でねぎを炒め、味噌とみりんを入れて馴染ませる。お皿にあけて冷ます。
- 2 常温にしたバターにグラニュー糖を加えすり混ぜる。ふるった薄力粉を入れ、さっくりと混ぜる。  
そして1と白ごまを加えて色を均一にする。生地をビニール袋に入れ5mmの厚さに伸ばし、冷凍庫で1時間寝かせる。
- 3 オーブンを予熱180℃に設定しておく。3cm×3cmに切り天板に並べ、170℃に落として13～15分ほど焼く。



ねぎ味噌で、甘じょっぱいクッキーができました。白ごまが利いて、おやつにピッタリですね。

葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクターリー（Ree）ちゃん

【 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

## 余った野菜でザクザク刻みピクルス

考案者 大城 ことほ さん

### 【食べきり・使いきりポイント】



普段なら捨ててしまう野菜の皮や固い部分を使いました。ただ刻んで漬けるだけ。生で食べられる野菜ならなんでも使って大丈夫。必要な材料を減らすために、ピクルス液に入るワインや香辛料、ハーブ類をあえて抜きました。このピクルスに醤油を加えてトッピングすれば「ザクザク刻み野菜の冷や奴」。ピクルスにオリーブオイルを加えて流行ってるサラダチキンにトッピングすれば「野菜たっぷりサラダチキンのマリネ風」になってアレンジもできます！食欲がないときでも食べられるレシピです！

## レシピ（2人分）

### ◆材料・分量

刻み野菜 （大根・にんじん・きゅうりの皮、小松菜の下の茎、パプリカの端の部分など。その他、生で食べられる野菜ならほとんど大丈夫です）	300g
---	------

### ◆材料・分量（ピクルス液）

酢	100cc
水	100cc
砂糖	30g
塩	5g
輪切り唐辛子	少々

### ◆作り方

- 1 野菜を全部細かく刻む。
- 2 耐熱容器にピクルス液の材料を全て入れ混ぜて600wのレンジで90秒加熱する。
- 3 刻んだ野菜に、粗熱が取れたピクルス液をつける。
- 4 3時間ほど漬け込んだら出来上がり。



アイデア次第でいろいろなアレンジが楽しめるピクルスです。電子レンジで作れるところがいいですね。

葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクターリー（Ree）ちゃん

### 【 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

## 彩いあっさい夏バテ防止スープ

考案者 **クックネーム**：認定こども園 すなはら さん



### 【食べきり・使いきりポイント】

捨ててしまいがちな野菜の皮や、余りがちなスープの素を使い、夏バテ気味の日でもさっぱり食べられるようにしました。

## レ シ ピ (2人分)

### ◆材料・分量

大根の皮	1/8本分(50g)
にんじんの皮	1本分(40g)
ブロッコリーの芯	1株分
即席スープの素	2人分

### ◆作り方

- 1 野菜の皮を厚めに桂剥きにする。
- 2 桂剥きした皮を細めの千切りにする。
- 3 鍋にスープの素、お湯をいれる。  
(煮込む事も踏まえて薄めの味になるようにいれる)
- 4 鍋に野菜を入れ煮込む。
- 5 野菜が柔らかくなったら火を止め、お好みで胡椒や醤油で味を整えて完成。



残ってしまいがちなスープの素に、野菜の皮や芯を入れることで、たっぷりとしただしが出ますね。

葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクターリー (Ree) ちゃん

### 【 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

## 野菜くずのかき揚げ

考案者 堀内 祐樹 さん

### 【食べきり・使いきりポイント】



天ぷらの衣に氷を入れるとサクッと揚がると聞いたので、氷の代わりに冷凍した野菜くずを使用しました。

## レシピ (2人分)

### ◆材料・分量

にんじんの皮	2本分(約20g)
じゃが芋の皮 ※1・2	2個分(約45g)
小松菜の軸	1袋分(約35g)
ブロッコリーの芯	1株分(約60g)
ねぎの青い部分	1本分(約55g)
水	120cc
天ぷら粉	100g
揚げ油	適量
めんつゆ	適量

### ◆作り方

- 1 野菜くずを千切りにして、冷凍する。
- 2 水で溶いた天ぷら粉の衣に入れる。具を衣にからめる。
- 3 油で揚げる。
- 4 めんつゆでつけだれを作る。

※1 じゃが芋の芽は取り除いてください。

※2 じゃが芋の皮が緑色に変色している場合は、使用しないでください。



野菜のくずも、捨てないで冷凍しておく、とってもエコで便利です。

葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクター  
リー (Ree) ちゃん

### 【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課  
TEL: 03-5654-8273