

最優秀賞

ブロッコリーの芯の豚肉まき

考案者 みなみ みきこ
南 美紀子 さん



【食べきり使いきりポイント】

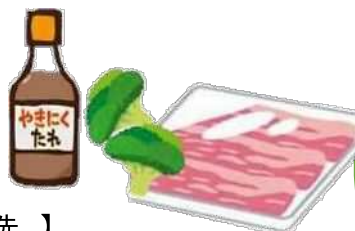
芯にも栄養があるので、
おいしく食べたくて
考えました

レシピ (2人分)

◆材料・分量

ブロッコリーの芯…1本分 (約75g)
豚バラ肉スライス…薄く切った芯の
スライス分・8枚
片栗粉 …………… 適量
塩・こしょう …………… 少々
焼き肉のたれ …………… 大さじ2

- 1 ブロッコリーの芯を5cm程度の長さの細切りにして茹で、水気を切る
- 2 豚肉に塩・こしょうをしてから、ブロッコリーの芯を巻く
- 3 片栗粉を肉のまわりにまぶして焼く
- 4 焼き肉のたれで味付けをする



【問い合わせ先】
環境部 リサイクル清掃課
03-5654-8273

ブロッコリーの
芯には、とっても
栄養があるので、
捨てるにはもった
いないですよ！



優秀賞

春菊の茎のきんぴら

考案者 どい ようこ
土井 蓉子 さん



【食べきり使いきりポイント】

鍋料理の材料の一つ
春菊の茎の部分

レシピ (2人分)

◆材料・分量

春菊…1束分の茎の部分(50g)
油 …………… 小さじ1(4g)
砂糖 …… 大さじ1/2(5g)
しょうゆ …… 小さじ1強(7g)
水 …………… 小さじ2(10g)
七味唐辛子 …………… 適量

- 1 春菊の茎を斜め切りにする
- 2 油で炒めてしょうゆ、砂糖、水を加えて炒り煮する
- 3 水分が飛んだら、七味唐辛子を振りかける

【問い合わせ先】
環境部 リサイクル清掃課
03-5654-8273



硬くて食べづらい
部分を無駄なく使い、
簡単だけどおいし
そうなメニューを
考えました！



優秀賞

ごろごろスープ

考案者 **クックネーム** : ペンシェフ さん



【食べきり使いきりポイント】

大根の皮
ブロッコリーの芯

レシピ (2人分)

◆材料・分量

にんじん …………… 1/4本(50g)
大根の皮 …………… (50g)
にんにく一片 …………… (5g)
ベーコン …………… 1枚
ブロッコリーの芯 …… 1株(150g)
たまねぎ …………… 1/4個(50g)
コンソメキューブ …… 1/2個
塩 …………… 少々
オリーブオイル …… 大さじ1/2
水 …………… 400cc

- 1 きざんだにんにくをオリーブオイルで炒める
- 2 適宜カットした野菜とベーコンを加え、塩ひとつまみを入れて中火で5分程炒める
- 3 水400ccとコンソメを入れて煮込む
- 4 最後に塩で味をととのえる。

【問い合わせ先】
環境部 リサイクル清掃課
03-5654-8273



皮や芯をじょうずに生かしたお料理ができましたね！



リーちゃん賞

キャベツの芯までロールキャベツ

考案者 いわいだ あやみ 岩井田 彩美 さん



【食べきり使いきりポイント】

キャベツの芯をみじん切りにして、ムダなく使い切ります
😊☆☆

レシピ (2人分)

◆材料・分量

キャベツ …………… 3枚
豚ひき肉 …………… 200g
玉ねぎ …………… 1/2玉(100g)
☆コンソメ顆粒…小さじ1(2g)
☆カレー粉 ……小さじ1(2g)
☆塩・こしょう … 少々(1g)
☆キャベツの芯 …… 1個分

〈スープ〉

水 …………… 300ml
コンソメ顆粒 … 小さじ2(4g)
ケチャップ … 大さじ2(30g)

- 1 キャベツを1枚ずつはがし、芯の太い部分をそぎ落としてみじん切りにする
- 2 鍋にお湯を沸騰させ、キャベツを入れてしんなりとなったらざるにあげる
- 3 ボールに、豚挽き肉、玉ねぎ、☆を入れ混ぜてタネを作る(丸くこねる)
- 4 しんなりとなったキャベツを1枚ずつ広げてその上に3のタネを乗せ、中身が出ないように全体を包み、巻き終わりは爪楊枝で止める
- 5 鍋に4のロールキャベツを並べ、〈スープ〉を作り、煮立ったら完成😊

【問い合わせ先】
環境部 リサイクル清掃課
03-5654-8273



キャベツを捨てる部分なく使って作れる、ムダのないロールキャベツです♥



リーちゃん賞

キャベツの芯のフライ

考案者 あいうら ゆい 相浦 優衣 さん



【食べきり使いきりポイント】

普段は捨ててしまうキャベツの芯も柔らかくなり、おいしく食べられる

チキンカツなどと一緒に簡単に作れる

レシピ (2人分)

◆材料・分量

キャベツの芯 …… 1個分
小麦粉 …… 大さじ2
溶き卵 …… 1/2個
マヨネーズ …… 小さじ1
パン粉 …… 適量
粉チーズ …… 小さじ1
ブラックペッパー …… 少々

- 1 キャベツの芯を6等分する
 - 2 芯に小麦粉をまぶす
 - 3 溶き卵にマヨネーズを入れ、小麦粉をまぶした芯をくぐらせる
 - 5 粉チーズを混ぜたパン粉をつける
 - 6 180℃の油できつね色になるまで揚げる
- 最後に、お好みでソースやブラックペッパーをかけ、完成

【問い合わせ先】
環境部 リサイクル清掃課
03-5654-8273



食材を無駄なく
使いきることが
できました。
チーズとマヨネーズ
がGOOD!



リーちゃん賞

白菜とカブとしいたけの 煮るだけかんたんミルクスープ

考案者 **クックネーム** : ずぼら母さん さん



【食べきり使いきりポイント】

カブの皮と葉、しいたけの軸も使っています
(石づきの固いところは除く)

レ シ ピ (2人分)

◆材料・分量

白菜 …………… 約2枚(150g)
カブ …… 1個+葉(200g)
しいたけ … 1本+軸(15g)
牛乳 …………… 500ml
塩・こしょう …………… 少々
シチュールー …………… 1個

- 1 白菜は一口大にざく切りする
- 2 カブは葉を切り落として砂を落とすように洗い、実は皮ごと一口大に切る葉は、2~3cmの長さに切る
- 3 しいたけは、硬い石づきを切り落とし、軸とかさに分け、それぞれ薄切りにする
- 4 鍋に具材と牛乳500mlを入れ、弱火で煮る
- 5 白菜とカブが煮えたら、シチュールーを溶かし、塩・こしょう適宜で味を調える



【問い合わせ先】
環境部 リサイクル清掃課
03-5654-8273

白いスープにカブの葉の緑と椎茸の黒がアクセントのおいしそうなお料理です。これからの季節にピッタリです!!



リーちゃん賞

御 味 噌 漬 け

考案者 どもん みゆき
土門 美由紀 さん



【食べきり使いきりポイント】

廃棄処分・廃物利用効果

レ シ ピ (2人分)

◆材料・分量

スイカの皮 ……30g
メロンの皮 ……30g
にんじんの皮……10g
大根の葉・皮…各20g
味噌 ……50g
砂糖 ……30g } (甘味噌)

- 1 にんじんの皮、大根の葉、大根の皮は、1分下茹でします。スイカの皮、メロンの皮は、表面の硬い部分は剥いて、2~3分下茹でする
- 2 食べやすい形に切り、甘味噌と合わせます
- 3 きれいに盛り付けて完成



【問い合わせ先】
環境部 リサイクル清掃課
03-5654-8273

甘い味噌の
風味が食欲を
そそり、食べた
くなります。



リーちゃん賞

にんじんの皮でたきこみご飯

考案者 **クックネーム** : ^{レオン} **Leon** さん



【食べきり使いきりポイント】

にんじんの代わりに、
にんじんの皮を使う

レシピ (2人分)

◆材料・分量

お米 …………… 1合
にんじんの皮…1本分(30g)
ツナ缶 …… 1/2缶(35g)
しょうゆ …………… 小さじ1
みりん …………… 小さじ1
白ごま …………… 適宜

- 1 お米を1合とぎ、おかまに入れておく
- 2 しょうゆとみりんを小さじ1ずつ入れる
- 3 1合分弱の水を加えて、軽く混ぜる
- 4 千切りにしたにんじんの皮と、ツナ缶1/2をオイルごとくわえる
- 5 炊飯し、炊き上がったらさっと混ぜる
- 6 お茶碗にもりつけて、白ごまを振りかける



皮のすぐ裏の部分に栄養があり、おいしいですね。スマホのレシピにもないよ📱



【問い合わせ先】
環境部 リサイクル清掃課
03-5654-8273

リーちゃん賞

1口豚ネギカツ

考案者 ふじわら 藤原 ちひろ 千裕 さん



【食べきり使いきりポイント】

ネギの青い部分
ようしん
(葉身)

冷凍保存もできます!!

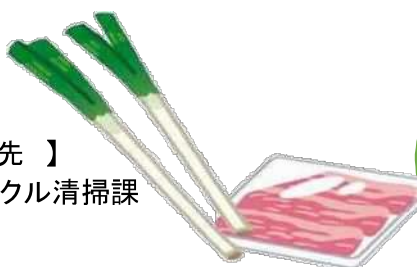
レシピ (2人分)

◆材料・分量

ネギの葉身 … 約2本分(10個)
豚ひき肉 …………… 100g
卵 …………… ……1/2個
小麦粉 …………… 15g
塩・こしょう ……… 1つまみ
パン粉 …………… 適量

- 1 葉身を3~4cmくらいで10個分カットし、よく洗い、水気をきる
- 2 豚ひき肉に塩・こしょうを1つまみ入れ、よくこねる
- 3 ネギに肉を詰める
- 4 卵に小麦粉を入れよく混ぜ、バター液を作る
- 5 3に4をからめ、パン粉をつける
- 6 160℃くらいの油で5分ほど揚げる
- 7 ソースなどをつけてお召し上がりください

【問い合わせ先】
環境部 リサイクル清掃課
03-5654-8273



捨ててしまいがちな
ねぎの青い部分に
お肉を詰める
アイデアが、
いいですね。



りーちゃん賞

ヘルシー大根餃子

考案者 **クックネーム** : じすいばんちょう 自炊番長 さん



【食べきり使いきりポイント】

余りやすい焼肉のたれ、チーズを入れ、大根の皮、葉っぱを入れましたツナなので、蒸さなくても火が通り、シャキシャキな食感が楽しめます!!

レシピ (2人分)

◆材料・分量

大根の葉 …… 1本分(50g)
ツナ缶 …… 1缶(50g)
大根 …… 1/8本・皮ごと(50g)
ごま油 …… 大さじ1

A

焼肉のたれ …… 大さじ3
ニンニク…1片(2g)みじん切り
チーズ …… 30g
片栗粉 …… 20g

- 1 大根の葉っぱのみじん切り、大根を皮ごとみじん切りにしたものを、油をきったツナ缶を、Aとよく混ぜる
- 2 大根を薄くスライスして1分程度茹で、1をはさむ
- 3 フライパンにごま油をひいて、両面を焼いたら完成
- 4 酢・こしょうで食べると◎



酢・こしょうで食べるなんて、おつまみにも合いそうなメニューです。



【問い合わせ先】
環境部 リサイクル清掃課
03-5654-8273