

2.食材を無駄にしない工夫レシピ

まるごと使いきり① ~はくさい~

食べきり

使いきり

エネルギー削減

無水調理

※分量は2人分 目安量



ごはん

主食

米 140g

はくさいと鶏肉の煮込み

主菜

副菜

【材料】

鶏もも肉	200g	たまねぎ	中1/2個
片栗粉	少々	トマト	中1個
オリーブ油	小さじ1	顆粒コンソメ	小さじ2
はくさい	1/4個		

【作り方】

- ① もも肉は小口切りにして、片栗粉をまぶす。
- ② 鍋にオリーブ油をひいて①を炒め、皿に取り出す。
- ③ はくさいはざく切り、たまねぎは1/4のくし切り、トマトは皮ごと1/6のくし切りにする。
- ④ ②の鍋に③を入れ、上に②の鶏もも肉をのせて、コンソメを入れる。
- ⑤ ふたをして中火で5分、全体を混ぜて3分加熱する。

はくさいとベーコンのサラダ

副菜

【材料】

はくさい(先)	1/6個	A	マヨネーズ	小さじ1
ベーコン	45g		レモン汁	小さじ2
りんご	1/4個		たまねぎ(みじん切り)	大さじ1

【作り方】

- ①はくさいは先のやわらかい部分を一口大に切る。
ベーコンをカリカリに炒める(油不要)。
- ②りんごは皮のまま薄いいちょう切りにする。
- ③ Aを混ぜてドレッシングを作る。
- ④ ①②を③のドレッシングであえる。

塩昆布あえ

副菜

【材 料】

はくさい（根元） 1/6個

A	塩昆布	大さじ2
	すりごま	大さじ1
	ごま油	小さじ1

【作り方】

- ① はくさいは根元に近い部分を細切りにして、さっとゆでて水気をしぼる。（生でも食べられる。）
- ② ①をAであえる。



食推協さんのエコポイント

- はくさいは葉先から根元まで煮込みやサラダ、あえ物に使ってムダなく使いきる。
- 煮込み料理は無水調理で加熱時間を短縮し、エネルギーの削減につながる。

お手軽もう一品

使いきり

無水調理

エネルギー削減

はくさいの煮物

副菜

※分量は3人分 目安量

【材 料】

はくさい 1/4個
まぐろ（缶詰油漬け） 1缶（70g）

A	顆粒だし	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	小さじ1

【作り方】

- ① はくさいは3～4cm長さに切る。
まぐろ（缶詰）は油を軽くきっておく。
- ② 鍋に①を加え、**ふたをして**弱火で煮る。
- ③ はくさいがしんなりしてきたら、Aを加えて煮る。



食推協さんのエコポイント

- はくさいが余ってしまった時、切って煮るだけの簡単に作れる一品です。
- きゃべつでもできます。
- 無水調理で水の節約ができ、野菜の旨味が味わえます！