

ムリなく・ムダなく！ ～使いきる編～

筑前煮

主菜

副菜

使いきり

エネルギー削減

※分量は2人分 目安量

【材 料】

鶏もも肉	60g	さやえんどう	4枚
酒	小さじ1/2	油	小さじ1
干しいたけ	2枚	だし汁	カップ1
こんにゃく	40g	(しいたけの戻し汁+水)	
れんこん	30g	A 砂糖、しょうゆ	各小さじ2
ごぼう	20g	みりん	小さじ1
にんじん	1/2本	赤唐辛子	好みで
たけのこ(水煮)	60g		

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切り、酒をふりかける。
- ② 干しいたけは水で戻して石づきを取り、半分のそぎ切りにする。
- ③ こんにゃくは一口大にちぎり、から炒りする。
- ④ れんこんは、ごぼう、にんじんはよく洗って、皮つきのまま一口大の乱切りにする。
たけのこは一口大の乱切りにする。
- ⑤ 鍋に油を熱して①を炒め、皿に取り出す。
- ⑥ ②③④を炒め、⑤を戻してだし汁を加えて煮る。
- ⑦ アクをとり、Aをいれて沸騰してから約15分煮る。
布に包んでしばらく置く。

食推協さんのエコポイント



- ・ 根菜は皮つきで使う。
- ・ 冷蔵庫にあるものを使い、材料をムダにしない。
- ・ 煮物は火を止めて布に包むと余熱で味が浸透し、エネルギー削減になる。

Q:食育クイズ(なにわの伝統野菜)のこたえ

- ① 田辺大根(たなべだいこん) ② 勝間南瓜(こつまなんきん)



かぼちゃのごまみそあえ

副菜

使いきり

時短調理

【材 料】

※分量は2人分 目安量

かぼちゃ	1/8個	A	すりごま(白)	大さじ1
くるみ	適量		みそ(甘口)	大さじ2
			みりん	大さじ2
			しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- ① かぼちゃは1cm角に切る。くるみは食べやすい大きさに砕く。
- ② 耐熱皿にかぼちゃをのせ、ラップをして電子レンジ600Wで5分加熱する。
※かぼちゃがかたい場合は、30秒ずつ追加加熱して様子を見る。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、②を熱いうちに入れてからめる。
- ④ 器に盛り、くるみを散らす。



食推協さんのエコポイント

- ・ 電子レンジを使い、時短でかぼちゃの皮も柔らかくなり一緒に食べられる！
- ・ 余っているくるみやごまも、ムダなく、一品に♪

豚汁

主菜

副菜

食べきり

使いきり

※分量は4人分 目安量

【材 料】

豚肉	100g	糸こんにゃく	1/2袋
にんじん	1/4本	もやし	100g
だいこん	10cm	だし汁	カップ3
ごぼう	1/2本	みそ	大さじ2

【作り方】

- ① にんじん、だいこん、ごぼうは5cm長さに細長く切る。
- ② 鍋にだし汁と①、糸こんにゃくを加え煮る。
- ③ ②が沸騰してきたら豚肉を加え、よく火をとおり、色が変わったら弱火にする。
- ④ ③にもやしを加え、みそを溶かし入れる。



食推協さんのエコポイント

- ・ 冷蔵庫に残っている食材を使えば、在庫整理ができる！
- ・ さつまいもなら皮のまままで！

りんごとセロリのサラダ

副菜

使いきり

エネルギー削減

【材 料】

※分量は2人分 目安量

りんご	1/2個	A	マヨネーズ	大さじ1
レモン汁	大さじ1/2		ヨーグルト（無糖）	大さじ1
セロリ	1/2本		塩・こしょう	少々
ナッツ	20g			

【作り方】

- ① りんごは皮のまま2～3mmのいちよう切りにし、レモン汁をかける。
- ② セロリは筋をとり薄切りにする。葉は好みの大きさに切る。
- ③ ナッツはみじん切りにする。
- ④ ボウルにAと①②③を入れ混ぜる

※ナッツはくるみ、アーモンド、レーズン等もよい



やさしい豆乳スープ

副菜

使いきり

エネルギー削減

※分量は2人分 目安量

じゃがいも	1/4個	A	ベーコン	1枚
ブロッコリー	1/8株		コーン缶	大さじ2
			コンソメ（顆粒）	小さじ1
			豆乳	カップ1
			こしょう	適宜

【作り方】

- ① ジャがいもは皮をむき、5mm厚さに切る。
ブロッコリーは小房に分け、茎も薄く切って使う。
- ② ①を深めの耐熱皿に入れ、電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ③ ②にAを加え軽く混ぜ、電子レンジ500Wで1～1分15秒加熱する。
- ④ 好みにこしょうをかける。



豆乳は、吹きこぼれないよう少しずつ時間を調整

Q:食育クイズ ～食品ロス削減の「生ごみ3きり」運動とは？

- ① 食材の〇〇きり ② 料理の〇〇きり ③ 生ごみの〇〇きり

一人ひとりができることから始めよう！