

チャレンジ！エコライフ



～無駄なく野菜を使いきろう！

監修：長崎料理研究家 脇山 順子先生

料理に使った野菜の切れ端… 生ごみとして捨てていませんか？

余った野菜でも、まだまだ美味しい料理はできます。

食材を無駄なく使い切る「エコライフ」に挑戦してみませんか？



レシピNO1... 根菜カレー



材料（6人分）

ベーコン…60g、合い挽き肉…120g
れんこん・ごぼう・にんじん・かぼちゃ…各110g
ピーマン…2個（種を取る）、マーガリン…大さじ2
水…カップ6、コンソメ…2個、にんにく…1かけ
しょうが…20g、玉ねぎ…110g、カレー粉…大さじ3
小麦粉…大さじ3、塩・こしょう…適量
マーガリン…大さじ3、ご飯…茶碗6杯分

【作り方】

- ①厚手鍋に油を熱し、ひき肉、ベーコン（みじん切り）、れんこん・ごぼう・にんじん・かぼちゃ・ピーマン（1cmのさいのめ切り）をいためる。油がまわったら水とコンソメを加え中火で煮る。
- ②フライパンに油を熱し、にんにく、しょうが、玉ねぎを褐色になるまで炒める。カレー粉、小麦粉を加え更に炒め、①の煮汁で少し伸ばし、①の鍋に戻し煮込む。塩・こしょうで調味し、適当なとろみがついたら、器にご飯を盛り、根菜カレーをかけていただく。

ポイント！

- ・根菜の皮はタワシでよく洗って、捨てないで使ってね。
- ・切った材料の大きさを合わせておくと、火が均一に通るよ！





レシピNO2... キャベツの甘酢漬け

材料（6人分）

キャベツ・・・200g(葉は1枚ずつ熱湯に通す。芯は薄切りにしてせん切りにし、熱湯を通す)
にんじん・・・60g、きゅうり・・・1本
合わせ調味料(酢・・・大さじ5、薄口しょうゆ・・・大さじ2、砂糖・・・大さじ2、赤唐辛子・・・1本



【作り方】

- ①ボウルにしんなりさせた、キャベツ・にんじん・きゅうり(細いせん切り)を入れて混ぜる
- ②赤唐辛子を加えた調味料を小鍋に入れて一煮立てした後、熱いうちに①の野菜にかけ、混ぜる。器に盛り、甘酢もかける。



レシピNO3... キャベツの蒸し煮



材料（6人分）

キャベツ・・・300g(食べやすいように3cm角に切る)
ベーコン・・・60g(1cm幅に切る)
玉ねぎ・・・100g(縦に薄切り)
マーガリン・・・大さじ2、水・・・カップ1/2
コンソメ・・・1個、マヨネーズ・・・大さじ2
塩・こしょう・・・適量

【作り方】

- ①厚手鍋にマーガリンを溶かしベーコン、玉ねぎ、キャベツを炒める。
- ②水、コンソメを加え弱火で蒸し煮。最後にマヨネーズを混ぜる。



ポイント！

キャベツの葉は、
外側までタワシでよく洗ってね。