

～使いいきり編～

野菜の皮や芯など…
食材を無駄なく使いいきり！



レシピ名	野菜とチキンのバターチキンカレー	みるぷーるさん 作
レシピのポイント	手間と材料が多いバターチキンカレーを簡単にアレンジ。余らしがちなプレーンヨーグルトをR1にして、使い切りし、トマト缶をミニトマトにする事で時間を短縮、生クリームを牛乳にアレンジしてコストダウン、無駄に材料が余ってしまうことをなくしました。	

【写真】



材料名	分量(6人分)	作り方
鶏胸肉	2枚	1 鶏胸肉を一口大に切り、ビニール袋に入れ、カレー粉とR1を入れて揉み、30分ほど漬けておく。 2 フライパンにバターを熱し、すりおろしたにんにくとしょうがを香りがでるまで炒め、玉ねぎをいれる。中火で焦げないよう気をつけながら、少しアメ色になるまで炒める。 3 玉ねぎがアメ色になったら、くし形にきったミニトマトをいれ、さらに炒める。 4. ミニトマトに火が通ったら、1の鶏胸肉を入れ、蓋をして5分煮込む。 5 蓋を開け、中身をかき混ぜたら牛乳を加え一煮たちさせ、鶏胸肉に火が通っているかを確認する。火が通っていたら、味を見て塩を加え、辛さが足りなければカレー粉を加え、もう一度かき混ぜて完成。
ミニトマト	300g	
R1	1本	
カレー粉	大さじ3~4	
玉ねぎ	大1.5個	
にんにく	3かけ おこのみで	
しょうが	1かけ おこのみで	
塩	大さじ 2/3	
牛乳	200-300ml ゆるさを見て調節	
バター 又はマーガリン	大さじ1~1.5	

レシピ名	スイカの皮とアボカドのかき揚げ	レナさん 作
レシピのポイント	捨ててしまうスイカの皮を食べる事と、果汁も使って無駄なく使い切るようにしました。	

【写真】



材料名	分量(4人分)	作り方
スイカの皮	1/8個	① スイカは外側の濃いところをはぎ、細切りにする。 アボカドはスイカと同じ長さの細切りにする。 ② 衣を混ぜ、黒ゴマも加えて混ぜる。 ③ ①に小麦粉をまぶし(分量外)②をつけ熱した油で揚げる。 ④ スイカの皮に近い果肉と☆をミキサーに入れ混ぜる。 器に盛り③をつけて食べる。 お好みでわさびをつけてどうぞ。
アボカド	1個	
黒ゴマ	大さじ 1・1/2	
小麦粉	1カップ	
卵	衣 1個	
水		
揚げ油		
	適量	
スイカの皮に近い果肉	1/8個	
☆かつおぶし	1つかみ	
☆しょうゆ	小さじ2	
☆塩	少々	
わさび	適宜	

レシピ名	パンの耳de白玉	レナさん 作
レシピのポイント	余りがちなパンの耳をすりおろして和菓子にしました。	

【写真】



材料名	分量(30個分)	作り方
パンの耳	6枚切り2枚分	① パンの耳をすりおろし、白玉粉を加えて100gにする。 ② ①に水を加え、耳たぶくらいの固さにする。 ③ ②を丸めて表示通りにゆでる。 ④ ☆を混ぜ、③にかけて出来上がり。
白玉粉	約70g	
水	約130cc	
☆きな粉	30g	
☆さとう	30g	

レシピ名	エコかき揚げ丼	鈴木 佐知子さん 作
レシピのポイント	普段は廃棄している残り野菜を有効活用	

【写真】



材料名	分量(4人分)	作り方
冬瓜の皮	50g	・冬瓜の皮、人参を短冊切りにする。 ・なす、ブロッコリーの茎を乱切りにする。 ・小麦粉、卵、水を混ぜ合わせてころもを作る。 ・材料ところもを混ぜて、170℃の油でかき揚げを作る。 ・かき揚げをご飯にのせ、うな井のタレをかける。
茄子のへた (がくは除く)	3個分	
ブロッコリーの茎	20g	
人参	1/3本	
うな井のタレ	適量	
小麦粉	100g	
卵	1個	
水	150cc	
ご飯		

レシピ名	揚げ物ラクチン「衣」	浜松調理菓子専門学校介護食士講座受講さん 作
------	------------	------------------------

レシピのポイント	たこ焼き後に余りがちな粉を活用して、簡単に揚げ物衣にしてみました。	
----------	-----------------------------------	--

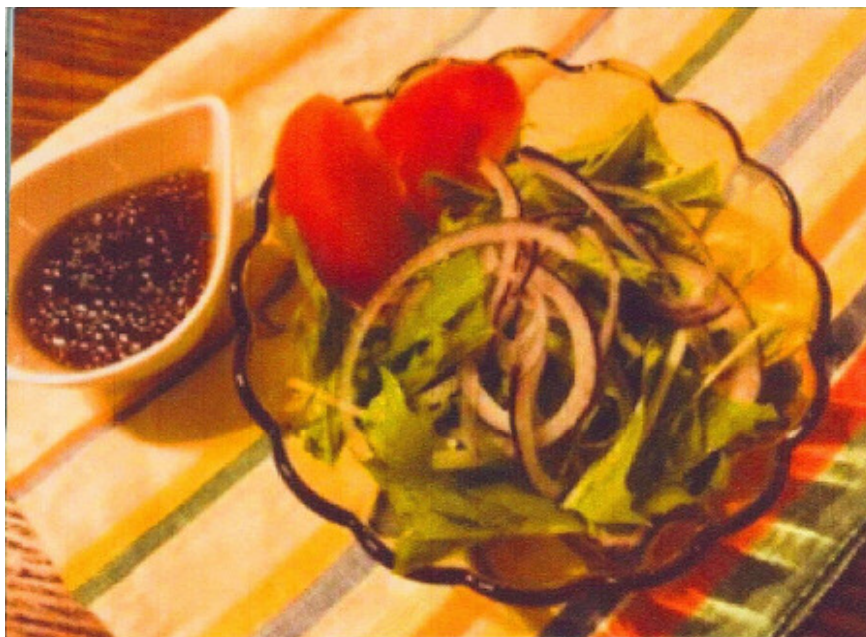
【写真】		
------	---	--

材料名	分量(2～3人分)	作り方
A たこ焼き粉 (お好み焼き粉)	60g	① Aの衣の材料をすべて合わせてよく混ぜる。 ② ナスを適当な大きさに切る。Bは各々千切りにする(かき揚げ用) ③ フライパンに油を多めに入れて、180℃に熱しておく ④ ①の生地野菜をくぐらせて、弱火～中火で3～4分揚げたらできあがり。 かき揚げの場合は、生地野菜を全部入れてスプーンですくい油に落としながら揚げる。
A 豆腐	120g	
A 卵	1個	
ナス (お好みの野菜)	1本	
B 玉ねぎ	中1個	
B 人参	1/2本	
B ちくわ	1本	

レシピ名	ジャムで簡単！ドレッシング	浜松調理菓子専門学校介 護食士講座受講さん 作
------	---------------	----------------------------

レシピの ポイント	パン食用に買ったジャム。使い切れずに残ったものを、簡単にできるドレッシングにして、あまり野菜などと一緒に美味しく食べれるように。	
--------------	--	--

【写真】



材料名	分量(2～3人分)	作り方
A 市販のジャム (ex.いちご、マーマレード、ブルーベリーなど)	大さじ2	① Aのドレッシング材料をすべてしっかり混ぜ合わせる。 (塩・こしょうは味を見てお好みの量を加える) ② 適当な大きさにカットした野菜に添えて(もしくは混ぜ合わせて)出来上がり。 <参考> 玉ねぎのすりおろしを①で一緒に加えるとさらに美味しく仕上がります。
A ポン酢	大さじ2	
A オリーブ油	大さじ2	
A 塩・こしょう	適量	
お好みの野菜	適量	

レシピ名	焼き肉のたれ！！で簡単パエリア	浜松調理菓子専門学校介 護食士講座受講さん 作
レシピの ポイント	使い切れず残りがちな焼き肉のたれ。ニンニクやいろんなスパイスが入っているので、味付けも簡単で美味しいパエリアができます。	

【写真】



材料名	分量(2人分)	作り方
白米	1合	① ブロccoliは房と芯に切り分け、房は一口大に、芯は皮をそぎ落とし1cm角に切る。鶏肉は一口大に切り塩こしょうで下味をつける。 ② フライパンに油を入れて熱し、みじん切りした玉ねぎとあらみじん切りした人参と①のブロッコリーを炒める。塩こしょうをして、玉ねぎが透き通ってきたら、フライパンの脇へ野菜を寄せて、鶏肉を焼き色がつく程度炒める。 ③ 鶏肉と野菜をいったん別皿に取り出し、同じフライパンにバター10gと米を入れて透き通るまで炒める。 ④ 水120ccとAの調味料を加えて、米と混ぜ合わせ、さらに別皿の鶏肉と野菜を戻し入れて、肉とブロッコリーをバランスよく並べたら、ふたをして約15分間弱火で加熱する。火を止めてそのまま5分蒸らしたら、完成。
鶏肉	100g	
ブロッコリー	1株	
玉ねぎ	1/2個	
人参	1/2本	
余り野菜	適量	
A 焼肉のたれ	大さじ3～4	
A ケチャップ	大さじ1	
A 塩・こしょう	適量	
A しょうゆ(たれが甘口の場合)	適量	
バター	10g	

レシピ名	りんごの皮のゼリー	松本 千春さん 作
レシピのポイント	りんごの皮をむいたとき、皮や芯を捨てないで集めて作るゼリーです。	

【写真】



材料名	分量 (10～15人分)	作り方
りんごの皮・芯	7～8個分	① リンゴをむく度に、皮・芯(種も)をチャック付き密閉袋に入れ、冷凍庫に保存する
水	1ℓ程度	② 7～8個分たまったら、冷凍のまま鍋に移し(アルミの鍋は使用しない事)水1ℓ程度(ひたひたになるくらい)加え、弱火～中火にかけ、皮の色が抜けるまで煮出す。
砂糖	3/4～1カップ	
アガー(パールアガー・イアガー等)	大さじ4～5	③ ボウルにざるを重ね、鍋の中身を移して濾す。皮は絞って捨てる。
レモン汁	1/2個	④ ③の果汁を茶こしで濾しながら再度鍋に戻す。
		⑤ 砂糖とアガーを乾いたボウルの中でよく混ぜておく。
		⑥ 果汁を一旦沸騰させ、アクをすくう。火を止めてレモン汁を加える。
		⑦ 果汁に⑤をダマにならないように少しずつ加えながら、その都度よく混ぜ、砂糖とアガーをしっかりと溶かす。
		⑧ 粗熱が取れたら大きな容器に移し、常温で冷ます。しっかり冷めてから冷蔵庫で冷やす。

レシピ名	まるさらどうまい 浜松餃子	山村 明依さん 作
レシピのポイント	捨ててしまいがちなものを利用している点、余り物を利用している点	

【写真】



材料名	分量(25個分)	作り方
餃子の皮	25枚	1、キャベツの芯をみじん切りにして耐熱容器に移し、ラップをかけて電子レンジで30秒加熱する。 2、千切りキャベツをみじん切りにして1とあわせて塩をふり、よくもんで水気を取る。2分ほど時間を置いたら水気をよく絞る。 3、にんにくと白ねぎの青い部分とニラと玉ねぎをみじん切りにし、2に加える。 4、ひき肉の粘り気が出るまでよく練る。 5、1～4すべて合わせ、生姜の汁、塩、コショウを加えて混ぜる 6、水を餃子の皮のふちにぬり、5を適量入れて包む。 7、フライパンに油をひいてあたためてから餃子を円形になるように並べて焼く。 8、餃子に焼き色が少しいた頃、水をいれて蓋をする。 9、フライパンの中の水が飛んだら、ごま油を入れて餃子がパリパリするように焼く。 10、もやしを茹で、餃子の中央に盛る この餃子のポイントは残り物を餃子の餡に混ぜたり、芯や皮など廃棄してしまうような部分をみじん切りにして活用しているところです。今回はこのような分量で調理しましたが、冷蔵庫に余っている食材によってレシピは変わります。
水	適量	
キャベツの芯	1玉分	
余った千切りキャベツ	150g	
塩	適量	
白ねぎの青い部分	1本分	
ニラ	1/2束	
玉ねぎ	1/2玉	
豚ひき肉	300g	
にんにく	ひとかけ	
生姜のすりおろしで出た汁		
塩コショウ	適量	
もやし	1/2袋	

レシピ名	茶殻うどん	生出 くるみさん 作
レシピのポイント	飲むだけでなく、食べる事ができる栄養価の高い茶殻を使用したこと	

【写真】



材料名	分量(1人分)	作り方
冷凍うどん	1玉	① うどんを解凍しボールに入れる。 ② 茶殻、おかか、しょうゆを入れて混ぜる。 ③ お皿に盛り、マヨネーズをかけ、さいたカニカマ、ゴマをのせ完成
茶殻	15g	
おかか	1袋	
しょうゆ	小さじ1～	
かにかま	4本	
マヨネーズ	適量	
ごま	適量	

レシピ名	サマー・ゴールドンスープ	らーちゃんさん 作
レシピのポイント	夏に美味しいとうもろこし。普段捨てられる「しん」「ひげ」の部分も活用しました。	

【写真】



材料名	分量(4人分)	作り方
とうもろこし	2本	①とうもろこしの皮を剥いて身をとります。(今回は包丁でそぎました)とうもろこしのひげをとります。 ※ひげは後で使います
コンソメ	適量	
お菓子(うまい棒・コーンポタージュ味)	8本	②とうもろこしの芯を輪切りにした後に縦に割り、水の入った鍋に入れ30分間茹でだしをとります。
水	600cc	③フライパンにごま油を多めに入れひげを炒めます。 ※ひげからとうもろこしの香りが！
ごま油	適量	④とうもろこし、小麦粉、③に水適量を加え混ぜます。
小麦粉	適量	⑤④をごま油多めのフライパンで炒めて、とうもろこしの天ぷら完成です。
		⑥②から芯を取り出し、②の鍋に粉碎したお菓子とコンソメを入れて鍋に火をかけて黄金スープの完成です。
		⑦スープにとうもろこしの天ぷらを入れて食べます。 ※お菓子の量はお好みで、薄味だったのでコンソメ追加しました…

レシピ名	ピーマン・チャンフルー	らーちゃんさん 作
レシピのポイント	普段捨てられるピーマンの「へた」「種」「わた」も卵でとじて残さずいただきます。	

【写真】



材料名	分量(2人分)	作り方
ピーマン	2個	①ピーマン・油揚げを切る。ピーマンは「へた」「種」「わた」を残さず使います。 ②フライパンに油をひいて、弱火で①をゆっくり炒めます。 ※弱火は野菜から水分が出にくく食感が残ります。 ③味付けにめんつゆを少々入れます。 ④卵をフライパンに入れてかき混ぜて出来上がりです。
油揚げ	2枚	
たまご	1個	
油	少々	
めんつゆ	少々	

レシピ名	ベジ・マッスルスープ	らーちゃんさん 作
レシピのポイント	マッチョが好む「ブロッコリー」「さつまいも」を残さず使って味噌汁を作りました。	

【写真】



材料名	分量(4人分)	作り方
ブロッコリーの芯	1個	①ブロッコリーの芯を薄く切ります。 サツマイモは皮ごと薄く切ります。 ※火が通りやすいように ②鍋に水とだしと①を入れて火をかけます。 ③火を止めて赤みそを入れてできあがりです。 ブロッコリーは筋肉の発達や疲労回復に必要なビタミンB群、ビタミンC、タンパク質が豊富に含まれています。また、男性ホルモンのテストステロンを増強するジンドリルメタン、I3Cが含まれています。 サツマイモにはビタミンやミネラルの他、運動時のエネルギーとなる炭水化物が含まれています。
サツマイモ	1個	
だし	少々	
赤みそ	適量	
水	適量	

レシピ名	ミステリー・ブラック		らーちゃんさん 作
レシピのポイント	利用しにくいシイタケの軸で一品作りました。		
【写真】			
			
材料名	分量(1人分)	作り方	
しいたけのじく	6本	①しょうゆ・みりん・はちみつを2:2:1の割合で混ぜる ②しいたけの軸を①につける ③オーブントースターにアルミホイルをひき5分焼いて出来上がりです。 見た目も味も想像と違う不思議な感じがしたのでレシピ名をミステリーブラックにしました。	
しょうゆ	適量		
みりん	適量		
はちみつ	適量		

レシピ名	がんばれ日本！ 皮ポテチ		ぎょうざ家族さん 作
レシピのポイント	観戦に夢中！ 調理に集中！ じゃがいもの皮のみ使用のエコポテトチップスです		
【写真】			
材料名	分量	作り方	
じゃがいも 皮	好きなだけ	W杯ラグビーTV観戦準備をして、じゃがいもを洗う	
片栗粉	少々	ビールを1本開け応援する！	
片栗粉	少々	じゃがいもの皮をピーラーを使わず包丁でりんごの皮むき要領でむき取る	
揚げ油	適量	ビールを1本開け応援する！	
		じゃがいもの皮に片栗粉をまぶし、揚げる	
		ビールを1本開け応援する!!	
		油を切り、塩を振って、なんとか完成	
		完成と勝利に乾杯する！	

レシピ名	素材 ^{マルマル} 〇〇野菜いため	ekkoさん 作
レシピのポイント	キャベツの芯、人参も皮ごと使った野菜炒め	

【写真】



材料名	分量(2人分)	作り方
キャベツ	3枚	① キャベツを短冊切りし、キャベツの芯はそぎ切りにする。 ② 人参は皮が付いたまま、短冊切りにする ③ しめじは1本ずつバラバラにする。 ④ フライパンに野菜と照り焼きチキンを薄切りにしたものとその調味料を入れて蒸し焼きにする(7分間) ⑤ ふたをあけてかき回し、コーンを入れてふたをして火を止めて蒸らす
人参	小1/2本	
しめじ	半株	
照り焼きチキン(残り物)	50g	
コーン(冷凍)	3つまみ	

レシピ名	カニカマあんかけチャーハン	野崎 広路さん 作
レシピのポイント	食材は余った物、卵は黄身と白身と分けて、フワフワ餡を作る	

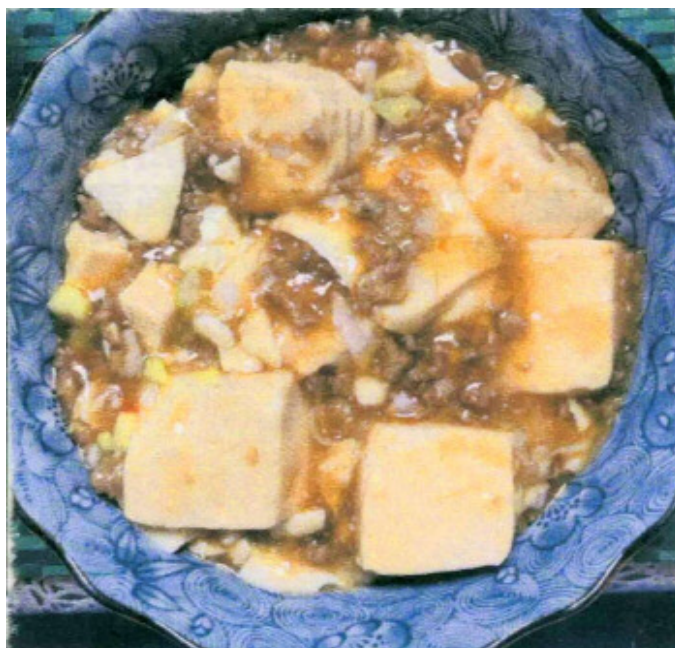
【写真】



材料名	分量(2人分)	作り方
チャーハンの材料		1. 卵は白身と黄身に分ける。カニカマは細かく裂いておく。黄身と温かいご飯を混ぜこむ。 2. フライパンにサラダ油を熱し、ご飯を炒める。火が通ったら、調味料でととのえる。皿に盛り付ける。 3. 同じフライパンであんの材料を煮立たせる。カニカマを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。卵白をメレンゲにして、少しずつ流し込み、フワフワあんの出来上がり 4. チャーハンにカニかまあんをかける。お好みで青ネギをのせる。
ご飯	茶碗2杯分	
卵	2個	
ハム	2枚	
カマボコ	適量	
サラダ油	適量	
鶏がらスープの素	少々	
塩	3摘まみ位	
コショウ 醤油	少々	
あんの材料	(4人分)	
鶏がらスープの素	小さじ1	
水	200cc	
青ネギ	適量	
片栗粉	大さじ1	
水	大さじ2	
カニカマ	4本	
塩コショウ	少々	

レシピ名	マーボー豆腐	後藤 萌恵さん 作
レシピのポイント	食材を無駄なく使うために、いつもなら食べないところを使って調理した。	

【写真】



材料名	分量(2人分)	作り方
豆腐	1丁	① ねぎの白い分と緑の部分を細かくみじん切りにする ② フライパンに塩を入れ湯を沸かし豆腐をゆでる→水を切る ③ フライパンに油をひき、ネギと豚肉を炒める ④ 豆板醤を加える ⑤ 片栗粉を水で溶き加える→煮る ⑥ 豆腐を入れる→煮る
ネギ (青いところも)	1/2本	
豚ひき肉	100g	
にんにく	1かけ	
豆板醤	小さじ1	
片栗粉	小さじ2	
酒	大さじ1	
鶏ガラスープの素	小さじ1	
砂糖	小さじ1/3	
しょうゆ	大さじ1	

レシピ名	芯入りキャベツしゅうまい	原 朋世さん 作
レシピのポイント	普段だったら捨ててしまうキャベツの芯とにんじんの皮をそのまま使いました。	

【写真】



材料名	分量(2人分)	作り方
しゅうまいの皮	10枚	① キャベツを芯をついたままザク切りして、フードプロセッサーでみじん切りにする ② キャベツ、ひき肉、塩こしょうをして手でこね、しゅうまいの皮で包む ③ ニンジン去皮とすりおろし、②の上に少量のせる ④ 蒸し器で蒸す
ひき肉(豚)	150g	
キャベツ	1/8玉	
ニンジン	適量	
塩こしょう	適量	

レシピ名	皮つきレンコンとかぼちゃの皮のチーズ焼き	ゆうこさん 作
レシピのポイント	いつもは捨ててしまう野菜の皮をおいしく調理しました。	

【写真】



材料名	分量(1人分)	作り方
皮つきレンコン	50g	① 皮つきレンコンを薄切りする ② かぼちゃの皮を薄く切る ③ 塩・こしょうで味付けをし焼く ④ チーズをのせて3分温めて完成
かぼちゃの皮	30g	
チーズ	1枚	
塩・こしょう	適量	

レシピ名	コンソメ野菜スープ	北島 菜々美さん 作
レシピのポイント	にんじんを皮ごと使ったり、キャベツの芯を使ったり無駄なく食材を使ったところ。	

【写真】



材料名	分量(2人分)	作り方
アスパラ	2本	① アスパラ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、じゃがいもは1cm角に切る。 ウィンナーは輪切りにする。 ② 鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎ、にんじんを炒める。 玉ねぎが透明になってきたら、その他の材料をすべて入れてさらに炒める。 ③ 全体に油がなじんだら、水、コンソメの素を加え、野菜類が柔らかくなるまで弱火で煮る。 ④ 塩、こしょうで味を調える。
玉ねぎ	1/4個	
にんじん	1/3個	
キャベツの芯	40g	
じゃがいも	1個	
ウィンナー	5本	
オリーブ油	適量	
水	2カップ	
コンソメの素	1個	
塩・こしょう	適量	

レシピ名	大根と人参の皮のごま油炒め	古橋 咲奈さん 作
レシピのポイント	メイン料理に大根と人参を使ったが、普段は捨てているそれらの皮を使って炒め物をしてみた。	

【写真】



材料名	分量(4人分)	作り方
大根の皮	150g	① 3～4cmの輪切りにした大根の皮を厚めにかつらむきし、1.5cm幅に切る。 ② ニンジンの皮をむき細切りにする。 ③ フライパンにごま油を熱し、大根の皮と人参の皮を加えて炒め合わせ、しょうゆと塩とみりんで味を調える。 ④ かつおぶしを加えて炒める。 ⑤ 一日おくと更においしい
人参の皮	20g	
かつおぶし	5g	
ごま油	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
塩	小さじ1/2	
みりん	大さじ1	

レシピ名	皮までおいしいパイ	伊藤 心さん 作
レシピのポイント	リンゴと梨を無駄なく使うことができる。皮までおいしく食べられる。サツマイモなどの作りかえもできそう	

【写真】



材料名	分量(1人分)	作り方
冷凍パイシート	1枚	① パイシートにクリームチーズをのせる ② リンゴとナシの皮を生地の上にのせる ③ 200℃で15分ほど焼く
リンゴの皮	1/4個	
ナシの皮	1/4個	
クリームチーズ	1個	
はちみつ	適量	

レシピ名	救出ごま油野菜	太田 和香葉さん 作
レシピのポイント	大根の煮物とキャベツの料理がご飯だった時、キャベツの芯と大根の葉がごみになってしまうので、食べられるようにごま油で味付けしてサラダにしました。	

【写真】



材料名	分量(1人分)	作り方
大根の葉	30g	① 大根の葉とキャベツの芯を切る。 ② フライパンに油を入れ炒める。(5分ほど) ③ ごま油と塩こしょうを入れて混ぜ、皿に盛り付ける。
キャベツの芯	50g	
油	少々	
ごま油	小さじ1	
塩こしょう	少々	

レシピ名	肉野菜炒め	鈴木 匠美さん 作
レシピのポイント	いつもは捨ててしまうにんじんの皮も入れた点	

【写真】



材料名	分量(2人分)	作り方
豚こま切れ肉	150g	① ☆を混ぜ、調味料をつくる ② にんじんは短冊切り、ピーマンは種を取り除き細切り、玉ねぎはくし切りにする。 ③ フライパンにサラダ油をひいて火にかけ、豚肉を強火で炒め、塩こしょうを入れる。色が変わったら一度取り出しておく。 ④ 同じフライパンに、にんじん、ピーマンと玉ねぎを強火で炒める。(にんじんの皮も入れる) ⑤ ④がしんなりとしてきたらもやしを加えて炒める ⑥ 全体をよく混ぜたら③の肉を戻して①の調味料を入れてなじませる
にんじん	1/3個	
ピーマン	2個	
もやし	100g	
玉ねぎ	1個	
☆鶏がらスープの素	小さじ1	
☆しょうゆ	大さじ1	
☆オイスターソース	大さじ2	
☆さけ	大さじ1	
塩こしょう	少々	
サラダ油	大さじ1	

レシピ名	野菜の皮まで使った豚汁	鈴木 歩乃香さん 作
レシピのポイント	普段は捨ててしまう野菜の皮を入れて作ったところ	

【写真】



材料名	分量(6人分)	作り方
豚肉	150g	① 具材を切る(皮のまま) ② 油をひき、野菜を炒める ③ 豚肉と油揚げを炒める ④ 水とだしを入れ、沸いたらアクをとる ⑤ 味噌を溶き入れ、弱火で煮る ⑥ 火を止め完成
大根	100g	
にんじん	1/2本	
ごぼう	1/2本	
里芋	中4個	
長ねぎ	1本	
油あげ	2枚	
こんにゃく	1/2枚	
味噌	大さじ5	
だし	大さじ1	
水	1ℓ	
サラダ油	小さじ1	

レシピ名	ミネストローネ	藤本 麻里さん 作
レシピのポイント	じゃがいもやにんじんなどの野菜の皮を捨てずに洗って、スープのだしを取りました。	

【写真】



材料名	分量(4人分)	作り方
じゃがいも	2個	① じゃがいも、にんじん、玉ねぎの皮をむく ② その皮を煮詰めてスープの出汁に使う ③ じゃがいも、にんじん、パプリカ、玉ねぎ、ベーコンを切る ④ 鍋に油をひき、野菜をいため、トマトの水煮缶と②のスープを入れる ⑤ 野菜が柔らかくなるまで煮詰める ⑥ お皿に盛りつけて完成！！
にんじん	少々	
パプリカ	1/2個	
玉ねぎ	1個	
ベーコン	適量	
トマトの水煮	1缶	

レシピ名	チャーハン	溝口 穂乃佳さん 作
レシピのポイント	にんじんの皮をむかずにそのまま切って使いました。	

【写真】



材料名	分量(1人分)	作り方
ごはん	250g	① ねぎを小口切りにする ② フライパンににんじんとネギを入れて炒め、溶いた卵を入れてさらに炒める ③ ご飯を加えたら、塩こしょうとしょうゆを入れて炒める
ねぎ	1/4本	
卵	1個	
塩こしょう	少々	
しょうゆ	小さじ1	
にんじん	1/4本	

レシピ名	大根の葉の炒め物	Momoさん 作
レシピのポイント	大根の葉はそのまま炒めるとゴワゴワして食べづらいため、軽くゆでてから作りました。 葉だけでも美味しいですが、大根、人参の皮を入れてもとてもおいしかったです。	

【写真】



材料名	分量(3人分)	作り方
大根の葉 (かぶの葉でも可)	6.7枚	① フライパンに大根の皮、にんじんの皮、そして底から3cm程度の水を入れ火にかける。 ② 沸騰したら、大根の葉を入れ、さっとゆでる。 ③ 大根、にんじんの皮はみじん切り。大根の葉は細かく切る。 ④ フライパンにごま油をひき、だしの素、みりんといっしょに炒める。 ⑤ 最後にしょうゆをまわし入れる。 ⑥ 火を止め、かつおぶしを入れあえて器に盛る。
大根の皮	残った分	
にんじんの皮	残った分	
だしの素	3g	
みりん	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
ごま油	少々	
かつおぶし	たっぷり (お好みで)	

レシピ名	丸ごとピーマンの肉づめ	KTCおおぞら高等学院 浜松キャンパスさん 作
------	-------------	----------------------------

レシピのポイント	ピーマンのわた(種)まるごと使ったところがポイントです。栄養価も上がり、手間もかかりません。	
----------	--	--

【写真】



材料名	分量(5人分)	作り方
ピーマン	5個	1. ピーマンを縦半分に切り、中の水気をふき取る。ピーマンの種とわた、へたは残しておく 2. ボウルに、ひき肉、みじん切りにした玉ねぎ、卵、パン粉、塩こしょうを入れてよくこねる 3. 2をピーマンに詰める 4. フライパンを熱し、油をひき、3の肉の面を下にして並べる。中火で2分程度焼いたら裏返す。 5. フライパンに水を入れ、蓋をしたら中火で5～6分蒸し焼きにする 6. ケチャップを添えて出来上がり
玉ねぎ	1/2個	
ひき肉	300g	
卵	1個	
パン粉	大さじ5	
塩こしょう	少々	
水	50cc	
ケチャップ	適量	

レシピ名	かぶの葉入り春巻き	KTCおおぞら高等学院 浜松キャンパスさん 作
------	-----------	----------------------------

レシピの ポイント	つい捨てがちなかぶの葉を具に入れました。かぶの葉の栄養も取れます。他の野菜（大根の葉など）でも代用できます。	
--------------	--	--

【写真】		
------	---	--

材料名	分量(5人分)	作り方
ひき肉	120g	1. 野菜をみじん切りにし、春雨はお湯で戻し、3cmの長さに切る 2. ボウルに★を入れ、混ぜ合わせる 3. よく熱したフライパンに油を入れ、肉と野菜を炒める 4. 2の調味料を3に加え、さっと炒め合わせた後、水溶き片栗粉で固めにまとめ、よく冷やす 5. 常温に戻した春巻きの皮で4の具を巻き、巻き終わりを水溶き小麦粉でのり付けする 6. 揚げ油を低温(150～160℃)に熱し、5を揚げる 7. きつね色になったら出来上がり
春雨	20g	
干しシイタケ	2枚	
人参	1/4本	
かぶの葉	2株分	
春巻きの皮	10枚	
★鶏がらスープ	大さじ3	
★しょう油	大さじ1	
★ごま油	小さじ2	
★酒	小さじ2	
★砂糖	小さじ1	
★塩こしょう	少々	
水溶き片栗粉	大さじ2	
水溶き小麦粉	小さじ2	

レシピ名	彩のいい野菜のミルク煮		清水 千代子さん 作
レシピのポイント	早く煮えて、誰にでも食べやすい大きさに野菜を切る。冷蔵庫にある材料で手軽に作れるのが嬉しいです。エコも料理も愛情です。		
写真無し			
材料名	分量(2人分)	作り方	
じゃが芋	1個	① 早く煮えて、誰にも食べやすい大きさに野菜を切る。 食材と気分で切り方もお任せです。 ② サラダ油(適量)で、固い野菜からいためて水を入れて野菜を柔らかく煮る。 ③ 途中で竹輪を加える。 ④ 牛乳を加える。(濃さはお好みです) ⑤ 仕上げにバターを入れる(適量)	
人参	小1/2本		
大根	1cm位		
生しいたけ	台1枚		
ピーマン	1個		
竹輪	1/2本		
缶詰コーン	1/2缶		
牛乳	200～400cc		
バター	20g		

レシピ名	ピールズオムレツ	ゆいさん 作
レシピのポイント	最近ブロッコリーの茎も皮をむけばおいしく食べられると認知されてきているが、皮もおいしく食べられるようにしたこと。	

【写真】



材料名	分量(2人分)	作り方
牛豚合いびき肉	50g	1. 玉ねぎ・人参の皮・ブロッコリーの芯の皮をすべてみじん切りにします。 2. 牛豚合いびき肉、みじん切りにした野菜、塩こしょうをオリーブオイルをひいたフライパンでお肉に火が通るまで炒めます。 3. ボウルで①を混ぜ合わせます。 4. フライパンにバターを入れ、バターが溶けたら卵液(3)を半分入れます。 5. 卵が固まってきたら炒めた具材(2)を加え、卵で包みます。 6. 器に盛りつけます。 7. 残りの材料も同様に行い、器に盛りつけてケチャップをお好みの量をかけて完成です。 余った材料(2)は、コロツケの具にしたり、豆板醤・コチュジャン等を加えてマーボー豆腐のたれにも使用できます。
玉ねぎ	30g	
人参の皮	20g	
ブロッコリーの芯の皮	30g	
オリーブオイル	少量	
①たまご	4個	
①牛乳	大さじ2	
①塩・こしょう	少々	
有塩バター	有塩バター	
ケチャップ	お好み	

～リメイク編～

作りすぎてしまった料理は
リメイクして食べキリ！



レシピ名	キーマカレー和風油揚げ包み	レナさん 作
レシピのポイント	辛みのあるカレーを、しょうゆ、油揚げという材料で和風に味をかえました。	

【写真】



材料名	分量(2人分)	作り方
残ったキーマカレー (ハウス食品を使用)	120g	① 油揚げを半分に切り、それぞれ袋にする。 ② 中にキーマカレーを詰める。楊枝でとめる。 ③ フライパンにサラダ油をしき、熱してから②を入れる。 ④ しょうゆを加え、両面焼き色をつけたらできあがり。
油揚げ	2枚	
しょうゆ	大さじ 1・1/2	
サラダ油	適宜	

レシピ名	シチューdeカルボナーラ	りんごちゃんさん 作
------	--------------	------------

【写真】		
------	---	--

材料名	分量(1人分)	作り方
パスタ	100g	① 鍋にたっぷりのお湯と塩を入れパスタをゆでる。 ② ベーコンを1～1.5cm幅に切り、薄く油をひいたフライパンで炒める。 ③ そこにシチューと牛乳を入れ、とろみを出す。とろみが出てきたらゆであがったパスタを入れからめるように混ぜる。だいたい混ぜたら塩・こしょう・チーズで味を調える。 ④ フライパンの火を消し、溶き卵、ブラックペッパーを入れ素早く混ぜる。
シチュー	25g	
牛乳	25g	
厚切りベーコン	適当	
卵(全卵)	半個	
塩	適量	
こしょう	適量	
ブラックペッパー	適量	
チーズ	適量	

レシピ名	ポテもち	うなぎめさん 作
レシピのポイント	何か一品足りないなと思った時に作れるよう、簡単でおいしく、子供から大人まで食べられるようなものを作った。	

【写真】



材料名	分量(1人分)	作り方
ポテトサラダ	150g	① ポテトサラダ、片栗粉をまぜあわせ、中央にピザ用チーズを入れ丸型に成形する。 ② 熱したフライパンにサラダ油を引き①を入れ両面に焦げ目がつくまで焼く。
片栗粉	大さじ1	
ピザ用チーズ	50g	
サラダ油	大さじ2	

レシピ名	ほっとくポテトのチーズライスホットク	竹内 碧さん 作
レシピのポイント	フライドポテトが余った時に、捨てないで冷凍しておく	

【写真】



材料名	分量(4人分)	作り方
ホットケーキミックス	200g	① さけるチーズを半分にして、割りばしにさす。それにとろけるチーズを巻き付けて冷蔵庫で冷やす。 ② ビニール袋にご飯を入れて、つぶがなくなるまで指でつぶす。 ③ ホットケーキミックスを加え、ご飯と混ぜ合わせる。 ④ 卵・水を加え全体に混ぜる。 ⑤ 打ち粉の入ったボウルに袋の中身を空けて、一つにまとめる。 ⑥ まとまりを4等分し、めんぼうで手のひらぐらいにうすく広げる。 ⑦ ①のチーズに生地を巻き付ける。 ⑧ 卵をといたボウルに水を加える。その水を打ち粉のついたボウルに入れて混ぜる。 ⑨ ⑦の生地⑧の水をつける。 ⑩ ポテトを全体にぎゅっとつける。 ⑪ 160～170℃に熱した油できつね色になるまで揚げ焼きにする。 ⑫ 熱いうちにグラニュー糖をかける。 お好みでケチャップやマスタードをかける
フライドポテト (残り物・冷凍可)	60g	
ごはん (残り物・冷凍可)	80g	
卵	(M)1個	
水	30g	
さけるチーズ	2本	
とろけるチーズ	4枚	
グラニュー糖	大さじ2	
オリーブオイル (揚げ油)	適量	
ケチャップ	適量	
マスタード	適量	
打ち粉	適量	

レシピ名	韓国風春巻き	太田 梨南さん 作
レシピのポイント	・どんな炒め物でも応用できる ・材料費が少なく、基本家にあるものが多いので直ぐに作れる ・短時間で簡単にできる	

【写真】



材料名	分量	作り方
牛肉とニンニクの炒め物の残り	約200g	・炒め物の残りと玉ねぎを炒める ・甜麺醬と七味唐辛子で甘辛く味を整える ・チーズをいれ、溶けるまでさらに炒める ・火を止め、熱がとれるまで少し待つ ・春巻きの皮2枚ずつで巻いていく ・皮がきつね色になるまで揚げたら完成！！
ピザ用チーズ	100g	
玉ねぎ(くし切り)	半分	
春巻きの皮	16枚	
甜麺醬	小さじ1	
七味唐辛子	少々	

レシピ名	浜松発きんぴらのピッツア	チャコさん 作
レシピのポイント	きんぴらを作ったのですが、思うように食べてもらえず翌日リメイク料理に挑戦しました。 誰もが大好きな美味しい美味しいピッツアに変身。ぜひやってみてください。	

【写真】



材料名	分量 (20cmピザ1枚分)	作り方
＜きんぴらの材料＞		① にんじんとごぼうは千切り、いんげんは斜め切り、もやしは根をとってきれいにします。 ② フライパンにごま油を入れ①を加えて炒めます。 全体に油が回ったら砂糖・しょうゆを加えて煮ます。 ③ ②の仕上げにみりん、唐辛子をいれ、再び火にかけて混ぜます。 ④ ピッツア生地に③をのせ、ピザチーズをのせて200℃に予熱しておいたオーブンに入れて7～8分焼きます。 (ガスオーブン使用。電気の場合は温度も上げて時間もかかる) ※ピッツアソースをぬらなくてもOK。おいしい和風ピッツアの出来上がりです。
にんじん	50g	
ごぼう	100g	
いんげん	30g	
もやし	50g	
しょうゆ	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
唐辛子	適量	
みりん	大さじ1/2	
ごま油	適量	
＜ピザの材料＞		
ピッツア生地(冷凍)他	1枚	
ピッツチーズ	100g	

レシピ名	ポテトサラダお好み焼き	カボチャは煮る派さん 作
レシピのポイント	あまりやすいポテトサラダをアレンジしました。	

【写真】



材料名	分量(1～2人分)	作り方
残ったポテトサラダ	100g	① 卵に牛乳を加え混ぜる ② 肉・青ネギを加え混ぜる ③ ②に小麦粉とポテトサラダを加えほどよく混ぜる ④ フライパンを熱し、油を引く。中火で両面を焼く。 ⑤ トッピングをつける
小麦粉	70g	
卵	1コ	
牛乳	大さじ3	
肉	好きなだけ	
青ネギ	お好みで	
油	適量	

レシピ名	ポテサラサラッとパスタ	安達 楽夏さん 作
レシピのポイント	余ったポテトサラダを、手軽にパスタに変換しちゃうことができる！！	

【写真】



材料名	分量(1人分)	作り方
残り物のポテトサラダ		① パスタをゆでる ② フライパンでサラダ油をあたため、にんにくチューブを入れる ③ ウインナーを炒める ④ ポテトサラダを入れ、炒める ⑤ 牛乳としょうゆを入れ、少しなめらかにする ⑥ ゆであがったパスタと混ぜる ⑦ 塩こしょうで味を調える
ウインナー	3本	
パスタ	100g	
サラダ油	小さじ1	
にんにくチューブ	1cm位	
牛乳	少々(お好みで)	
しょうゆ	少々(お好みで)	
塩こしょう	少々(お好みで)	

レシピ名	カレーライスコロッケ	宍戸 花さん 作
レシピのポイント	作りすぎて余ってしまったカレーを味変のために、ご飯と混ぜてコロッケにしました。とても簡単に作れます。	

【写真】



材料名	分量(3人分)	作り方
＜カレーの材料＞		① ニンジンを乱切り、玉ねぎをくし型に切り、豚肉(バラ肉)を一口大に切る
ニンジン	2/3本	② 鍋型のフライパンで豚肉→ニンジン→タマネギの順番で炒める
豚肉	200g	③ 軽く火が通ったら水を入れて20分くらい煮込む。いったん火を止め、カレールウを入れる。
タマネギ	3/2個	④ 茶碗1.5杯分のご飯をボールにとり、塩、カレーとよく混ぜる。丸く成形して、3つ作る
GOLDEN CURRY (中辛)	1/2パック	⑤ 小麦粉、卵、パン粉の順番でつけて170℃の油で揚げる
水	700ml	
＜コロッケの材料＞		
ご飯	1.5杯	
塩	少々	
小麦粉	30g	
卵	1コ	
パン粉	適量	

レシピ名	何でも巻けるんデス	小林 千紘さん 作
レシピのポイント	余った食材を春巻きに合うように、うまみを足したり味を変えたりした。洗い物が少なくなるようにした。	

【写真】



材料名	分量(3人分)	作り方
もやし	1/2袋	① もやしに塩をふり、ひき肉をのせ塩こしょうをして、レンジで2分加熱する。 ② 火が通っていなかったらさらに過熱する。 ③ もやしから出た水を切る ④ 残ったカレーを入れ、しょうゆや塩などで味を調える。 ⑤ 片栗粉をふり入れ、混ぜる。 ⑥ レンジで2分加熱し、その後かき混ぜる。 水っぽければさらに片栗粉を加え、レンジで1分加熱する ⑦ 冷めたら巻く。 ⑧ 煮物を粗みじん切りにして、オイスターソース、しょうゆを入れ味を調え、巻く。 ⑨ きつね色になるまで揚げる。
カレー(残り物)	お玉2杯	
ひき肉	100g	
春巻きの皮	8枚	
煮物(残り物) 今回は筑前煮	小鉢2杯分	
オイスターソース	大さじ1	
片栗粉	大さじ1	

レシピ名	残りご飯で簡単リハット	鈴木 結美子さん 作
レシピのポイント	余って少し固まってしまったご飯を簡単に美味しく食べられるようにしました。	

【写真】



材料名	分量(1人分)	作り方
残りご飯	150g	・ソーセージを輪切りにする ・耐熱容器にご飯、牛乳、コンソメ顆粒を入れて軽く混ぜる ・輪切りにしたソーセージ、チーズを入れる ・ふんわりとラップをして500wの電子レンジで3分加熱する ・かき混ぜ、再び電子レンジで3分加熱する ・塩コショウをふりかける ・完成
牛乳	200cc	
ピザ用チーズ	20g	
ソーセージ	1本	
コンソメ顆粒	小さじ1	
塩コショウ	適量	