



**“おいしい大分”**  
**わが家のエコ料理コンテスト**  
**&**  
**E級 (ECO) グルメコンテスト**

エコレシピ集



大分県 生活環境部 うつくし作戦推進課



大分県では、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物「食品ロス」を減らすため、食材の有効活用、エコな調理方法等に工夫のあるオリジナルレシピ（家庭料理）を募集するコンテストを平成24年度から実施してきました。

今回、これまで応募のあったエコレシピの中から優秀作品を集めて冊子にしました。

みなさんも、このレシピ集を参考にエコ料理を作ってみてください。

※大分県ホームページでもレシピを紹介しています。

県ホームページQRコード→



環境教育マスコットキャラクター エコ助

## レシピ紹介

※学年は受賞当時のものです。

### “おいしい大分” わが家のエコ料理コンテスト

#### 平成24年度 最優秀賞

齊藤 ちはるさん（別府市）  
高茂 泉さん（別府市）  
「早ラク！ヘルシー！エコロック御膳」・・・5p

#### 優秀賞

後藤 実穂さん（別府清部学園高等学校1年）  
「大根まるごとリサイ食う！」・・・5p  
佐藤 舞さん（国際調理フラワーカレッジ1年）  
「Ecoチャンコロッケ」・・・6p  
四元 奈々美さん（別府清部学園短期大学1年）  
「家庭、環境に優しいから、思わず寒さを忘れちゃう料理」・・・6p

#### 平成25年度 最優秀賞

長倉 薫さん（豊後高田市）  
「楽エコ！一石二鳥のヘルシーサラダメニュー」・・・7p

#### 優秀賞

富賀見 ゆいさん（東九州龍谷高等学校1年）  
「余ったからあげどうしたの？チャーハンでしょ！  
シュウマイでしょ！」・・・7p



#### 優秀賞

大塚 道代さん（大分市）  
「残さず食べちゃった」・・・8p  
大津 悦子さん（大分市）  
「雪景色 まるごと白菜料理」・・・8p

#### 平成26年度 最優秀賞

芦苺 みふねさん（佐伯市）  
「まるごと食べちゃおっ魚」・・・9p

#### 優秀賞

池部 紗弥さん（東九州龍谷高等学校1年）  
「4色まきまき だいこんびらびら」・・・9p  
小田 春花さん（安心院高等学校2年）  
「時短で簡単和食定食」・・・10p  
宮久 真子さん（安心院高等学校3年）  
「ぱぱっとできちゃう！」・・・10p

#### 平成27年度 最優秀賞

大分東高校リボベジ研究会 代表 山下 菜奈美さん  
「リボベジクッキング〜リボベジ野菜を使って栄養満点ディナーで  
生ゴミ減量、家計もエコ〜」・・・11p

#### 優秀賞

原 理絵さん（大分市）  
「捨てちゃうなんてもったいな〜い！！全部たべちゃお定食！」・・・11p  
脇 英奈さん（別府清部学園短期大学1年）  
「大分ちきんライス チンしてピッしてできあがり」・・・12p  
永田 瑠菜さん（安心院高等学校2年）  
「大根1本で何作る？」・・・12p

#### 特別賞

◆アイデアが良いで賞  
佐藤 智萌美さん（安心院高等学校3年）  
「キャベツまるごとクッキング」・・・13p  
◆無駄がないで賞  
山本 加奈さん（東九州龍谷高等学校2年）  
「しゅうまいと茶碗蒸し」・・・13p  
◆調理が簡単で賞  
岡田 玖留実さん（大分鶴崎高等学校3年）  
「one コンロディナー」・・・14p



## E級 (ECO) グルメコンテスト

平成28年度

最優秀賞

原 理絵さん (大分市)

「中身はな〜んだ?!びっくりエコ(e c o)フライ定食!」・・・15 p

優秀賞

宮下 葵さん (東九州龍谷高等学校2年)

「エコめし」・・・15 p

永石 もあさん (安心院高等学校2年)

「電子レンジで簡単中華」・・・16 p

小野 ひさえさん (大分市)

「豊の幸しいたけ、アジ、残り野菜主役のエコ料理」・・・16 p

特別賞

佐藤 妃代里さん (別府清部学園短期大学1年)

「アスパラとほうれん草とトマトの彩りパスタ  
ブロッコリーとゆで卵のもりもりサラダ」・・・17 p

菊入 菜々子さん (大分市立中島小学校3年)

「冷蔵庫おかたづけ大作戦」・・・17 p

宇野 菜月さん (安心院高等学校3年)

「かぼちゃパラダイス!!」・・・18 p

おいしい大分

お家のエコ料理コンテスト

平成24年度 最優秀賞レシピ

料理の分類 「早ラク!ヘルシー!エコロケ御膳」

- ①カレー風味のエコロケ ②ビートマ豚(トン)  
③長ネギと干しいたけのリサイクルスープ 柚子こしょう風味



料理の作り方

- 調理を始める30分前に、お米を研ぎ浸水させる。干しいたけは、水(300cc)で戻しておく。
- 鍋に①の米と3合分の水を入れ、その上にアルミ箔をのせ1個を12等分にしたじゃがいもをのせる(時短のため)。蓋をしてIHの中火で沸騰させ、そのまま5分加熱。更に弱火にして12分たったところでアルミ箔にたまった水を鍋に戻す。蓋をして弱火のまま8分加熱(これでお米を炊くと同時に、じゃがいももゆで上がる)。
- ②をしている間にビートマ豚(トン)のピーマンを1cm幅に切る。ミディトマトは8等分に切り、長ネギは1mm幅の切り込みを入れながら、2cmのぶつ切りする。戻した干しいたけを横半分になり、更に縦1cmに切る。豚肉は1.5cm幅に切る。
- ④白、黒すりごま、しょうが汁、薄口しょうゆをボールに準備しておく。
- ⑤鍋に水800ccを入れ、沸騰してきたら酒を入れピーマンを好みの硬さにゆで、ゆで汁は捨てずザルに上げる。次にその鍋に長ネギを入れ、鍋に入るくらい目の細かいザルに豚肉を入れゆでる(出汁のでたゆで汁はスープに使う)。
- ⑥ゆで上がったピーマンと豚肉を、④のボールに移し味を馴染ませる。粗熱が取れたら、トマトを加える。
- ⑦②でゆで上がったじゃがいもをボールに移しご飯をサクッと混ぜて水分を飛ばしておく。
- ⑧じゃがいもをつぶして、軽く油きりしたツナを混ぜ合わせ、カレー粉と塩こしょうで味を整える。
- ⑨6等分したペーパーチーズを、⑧のじゃがいもに1〜2個入れて丸めたものを、16個作る。細かく砕いた麺は、食べる直前に回りにまぶす。
- ⑩⑤で使ったゆで汁※に、干しいたけと戻し汁※を入れ、薄口しょうゆで味を整え温める(※ゆで汁、戻し汁は無駄なく全部使う)。柚子こしょうは食べるときに、お好みで入れる。

材料と分量(4人分)

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <p>①エコロケ<br/>じゃがいも 4個<br/>ツナ缶 1個<br/>ペーパーチーズ 3個<br/>血うどん用麺 1人分<br/>(パプリカ焼きそば)<br/>カレー粉 適量<br/>塩コショウ 適量</p> | <p>②ビートマ豚(トン)<br/>豚もも肉 300g<br/>ピーマン 4〜5個<br/>ミディトマト 3個<br/>(ミニトマトの場合は5〜6個)<br/>白、黒すりごま 各大さじ1<br/>しょうが汁 大さじ1<br/>薄口しょうゆ 大さじ2杯半<br/>酒 大さじ1</p> | <p>③リサイクルスープ<br/>2の材料を茹でたゆで汁 800cc<br/>干しいたけの戻し汁 300cc<br/>長ネギ 2/3本<br/>干しいたけ 小5〜6枚<br/>薄口しょうゆ 大さじ3<br/>柚子こしょう 適量</p> |
|--|---|---|

材料費(米を除く)の金額

1,119円

調理時間

40分

熱源

I H

おいしい大分

お家のエコ料理コンテスト

平成24年度 優秀賞レシピ

料理の分類 「大根まるごとリサイ食う!」

- ①豚みその大根ステーキ ②大根のきんぴら

料理の作り方

豚みその大根ステーキ

- 大根は2cm厚さの輪切りし、両面に格子状に浅く切り目を入れる。耐熱皿に並べてふんわりとラップをかけ、電子レンジで約6分加熱する。豚肉は1cm幅に切る。
- フライパンに豚肉を入れて火にかけ、油が出てきたら炒める。豚肉に火が通ったら合わせ調味料を加え、味がなじむまで炒めて取り出す。
- ②のフライパンをペーパータオルでさっとふく。油小さじ1を熱し、①の大根に塩少々をふって入れる。弱火で片面を2つずつ焼いて、両面にこんがり焼き色がついたら皿に盛る。
- ②をかけ、万能ねぎを散らす。大根は火が通りやすいように表面に切り目を入れ、電子レンジで軽く加熱してから、フライパンでこんがり焼く!

大根のきんぴら

- 大根の皮は5cm長さ、5mm幅の細切りにする。
- フライパンにごま油大さじ1を熱し、とうがらしと①を入れて炒める。大根の皮がしんなりしたら、酒、しょうゆ各大さじ2、砂糖小さじ2を加えて炒め、汁けがほとんどなくなるまで炒めて、ごまを加えてさっと炒める。

材料と分量(4人分)

- |   |  |
|---|--|
| <p>①豚みその大根ステーキ<br/>大根 1/2本(約16cm)<br/>豚バラ薄切り肉 300g<br/>万能ねぎの小口切り 1/2本<br/>合わせ調味料(みそ小さじ2、しょうゆ小さじ1、砂糖小さじ1、片栗粉小さじ1、水小さじ4)<br/>サラダ油 小さじ1<br/>塩 少々</p> | <p>②大根のきんぴら<br/>大根の皮 400g<br/>赤とうがらし 約小2本<br/>白いうりごま 大さじ2<br/>ごま油 大さじ1<br/>酒、しょうゆ 大さじ2<br/>砂糖 小さじ2</p> |
|---|--|

材料費(米を除く)の金額

588円

調理時間

50分

熱源

ガス

エコのポイント

- 大根をまるごと使う点。
- 電子レンジを使用点。
- 2品とも、ほとんどかわらない材料や調味料を使い、調理器具も同じものを使用して、時間を短縮。





平成24年度 優秀賞レシピ  
料理の名前 「Ecoチャンコロッケ」

- ①コロッケ  
②スクランブルエッグとみかんの炒め

料理の作り方

**コロッケ**  
①じゃがいもをサイコロぐらいの大きさに切る。  
②人参を粗くみじん切りにする。  
③じゃがいもと人参と一緒にゆがく(塩を小さじ1入れる)。  
④③がゆで上がるまで玉ねぎをみじん切りにして、皿に取ってサラダ油を小さじ1程上からふりかける。ラップをしてレンジに1分程入れてやわらかくする。  
⑤フライパンに牛肉のミンチを入れて炒める。風味を良くするために、塩、こしょう、バターを加える。  
⑥④を入れて、サッと混ぜ合わせておく。  
⑦じゃがいもがゆで上がった後、ザルに取って油を飛ばす。  
⑧炒めた牛ミンチと玉ねぎを⑦の鍋の中に入れて混ぜる。  
⑨⑧を丸めてパン粉をまぶす。  
⑩250℃のオーブンに入れて焦げ目を付ける(10分)。  
**みかんのソース** ①みかんの皮を半分ほど削ぎ、果汁を絞る。②片手鍋に果汁を入れて、煮立てきたらコンソメ、塩、こしょうを入れて調味し、水とき片栗粉でとろみをつける。  
**スクランブルエッグとみかんの炒め**  
①みかんの果汁を絞った皮を洗って、千切りにする。  
②鍋に湯をわけて、①のみかんの皮をゆでこぼす。  
③卵をときほくしておく。  
④フライパンに油を熱し、②のみかんの皮を炒める。しょうゆを入れて香りをつける。  
⑤④に卵を入れて、スクランブルエッグを作る。  
**盛り付け** ①皿にみかんソースを敷き、コロッケを置く。つま楊枝でコロッケに穴をあけてパセリをさしこむ。②スクランブルエッグとみかんの炒めを皿に盛って、黒ごまを散らす。



**エコのポイント**

1. コロッケの中身は全て火が通っているのでもオーブンで焼くだけ(油を使わずに済みます)。  
2. 湯割みかんの皮と果汁を使うので、みかんをねごと食べられる(皮を使う)。

材料と分量 (4人分)

- ①コロッケ**  
ひき肉(牛) 300g  
玉ねぎ 小1個 人参 小1本  
じゃがいも 大3個 塩 少々  
あらびきこしょう 少々  
バター(有塩) 大さじ1  
パン粉 適量
- ②みかんのソース**  
みかん 3個分(絞り汁)  
コンソメ 小さじ1  
塩 少々  
あらびきこしょう 少々  
しょうゆ(濃口) 小さじ1  
水 適量 片栗粉 大さじ1
- ③スクランブルエッグ**  
(みかんの皮入り)  
みかんの皮 3個分  
卵 2個  
砂糖 大さじ1  
しょうゆ(濃口) 小さじ1  
塩 少々 しょうゆ 少々  
黒ごま 少々 油 3~5cc

材料費(米を除く)の金額	調理時間	熱源
300円	45分	ガス



平成25年度 最優秀賞レシピ  
料理の名前 「楽エコ！一石二鳥のヘルシーサラダメニュー」

- ①おにぎり ②サラダ盛り合わせ  
③さつまいもの甘煮 ④みそ汁

料理の作り方

**おにぎり**  
①米を研いで同量の水を入れ、圧力鍋にセットする。30分経ってから火にかけ、沸騰するまで強火。おもりがゆれたら弱火にして3分加熱する。10分経ってから、半量にゆかりを混ぜ、ゆかり入りと白飯のおにぎりを1個ずつ作る。  
**おかず**  
①さつまいもは皮のまま輪切り、じゃがいもは皮をむき、さつまいもよりも小さく切る。人参は棒状に切る(食材により切る大きさを、煮える時間をそろえる)。  
②鍋に①と水800ccを入れて加熱し沸騰したら弱火で3分火を止めて余熱で柔らかくする。  
③②のさつまいもを小鍋に取り出し、水80ccと調味料を入れ、ふたをして2~3分加熱して火を止める。盛り付けるまで味をしみこませる。  
④②のじゃがいもをボールに取り出し、熱いうちにつぶして、酢、塩、こしょうで下味をつける。人参は小さく切ってから加え、じゃがいもが冷めたらコンとマヨネーズを混ぜる。  
⑤ささみは筋を取り、厚みを半分にする。卵はよく洗って鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れる。ふたをして加熱し、途中、黄身が偏らないように卵を動かす。沸騰してからささみを入れ1分加熱。弱火にして、5分沸騰を保つ。火を止めて7分してから、ささみを水にとり、冷ます。卵も水につけて冷ます。ささみは食べやすく小分けにし、ゆで卵はくし型に切っておく。  
⑥玉ねぎは千切りにして、半量(サラダ用)は水にさらす。キャベツも千切りにする。  
⑦の鍋に、玉ねぎとキャベツを半量ずつ入れて、ふたをして火にかける。沸騰したら火を止め、余熱で火を通す。  
⑧水菜はサラダ用に先端をとっておく。食べる直前に⑥を再び加熱して、残りの水菜、うまみ調味料を入れ、火を止めて味噌を入れる。  
⑨サラダ、他を盛り付ける。



**エコのポイント**

1. ご飯を圧力鍋で炊くことでガスを節減。  
2. 味噌汁を作るときに、ポテトサラダのじゃがいもと、甘煮のさつまいもを一緒にゆでること、余熱を活用することでガスを節減。  
ゆで汁に溶け出したビタミンCも味噌汁で無駄なく摂取できます。(味が酸っぱい場合は、味噌汁の具を煮る際に副菜に使う野菜も一緒にゆでてしまえばOKです)。  
3. 塩とささみを同じ鍋でゆでること、同じく余熱を賢く使ってガスを節減。

材料と分量 (4人分)

- ①共通食材**  
じゃがいも 中3個 さつまいも 1本  
人参 小1/4本 玉ねぎ 小1個  
キャベツ 小1/4個 水菜 1株  
卵 3個 ささみ 4本  
コン 小1缶 米 3合
- ②さつまいもの甘煮**  
砂糖 大さじ1  
薄口しょうゆ 小さじ1
- ③ポテトサラダ**  
塩 少々  
こしょう 少々  
酢 大さじ1  
マヨネーズ 大さじ2
- ④みそ汁用**  
みそ 大さじ3  
うまみ調味料 適宜
- ⑤おにぎり**  
ゆかり 大さじ1
- ⑥サラダ**  
市販のドレッシング 適宜

材料費(米を除く)の金額	調理時間	熱源
840円	60分	ガス(プロパン)



平成24年度 優秀賞レシピ  
料理の名前 「家庭・環境に優しいから、思わず寒さを忘れちゃう料理」

- ①筑前煮 ②さけとほうれん草のちらし寿司  
③人参ポタージュスープ

料理の作り方

**筑前煮**  
①鶏肉は3~4cm角に切り調味料と混ぜ合わせる、しいたけは4等分に切る、竹の子はくし形切り、人参は半月切り、こんにやくは1口大に切り、塩でもみ、水洗い。  
②ポウルに竹の子を一番底、人参と硬い順に入れる。この時、真ん中は空けて①の鶏肉を調味料ごと入れる。  
③ラップをして、8~10分レンジで加熱する。  
④火が通ったのを確認し、さやいんげんを飾る。  
⑤ラップをして、1~2分レンジで加熱する。  
**さけとほうれん草のちらし寿司**  
①米を炊く。  
②米が熱いうちに、調味料を加えて混ぜる。  
③ほうれん草は根の部分から中にいれ、色よくゆでる。水気をしぼり2cm程の長さで切る。  
④生ざけは、塩、こしょうを少々ふり、レンジで4分加熱。この時、骨は取り除く。  
⑤全てを混ぜ合わせる。  
**人参ポタージュスープ**  
①人参、玉ねぎ、じゃがいもを薄く切る。  
②鍋にバターを溶かし、水、固形スープの素を加え、弱火で煮とく。  
③粗熱をとる。  
④ミキサーにかける。  
⑤鍋にもどし、牛乳を加え、中火。  
⑥塩、こしょうで味をととのえる。  
⑦ほうれん草を飾る。



**エコのポイント**

1. 鍋カロリーが800kcal未満。  
2. 6分のしいたけを利用し、長時間ガス代を削減し、節約できる。  
又、栄養素も豊富です、調理が簡単。  
3. 材料を全て残さず使い、ビタミンC、カロチンも多く含んだ、体が温まる料理。

材料と分量 (4人分)

- ①筑前煮**  
鶏もも肉 1枚  
竹の子(水煮) 50g  
しいたけ 4枚 人参 1/2本  
こんにやく 小1本  
さやいんげん 4本  
しょうゆ 大さじ2 砂糖 大さじ1  
ごま油 小さじ1 片栗粉 小さじ2
- ②ちらし寿司**  
生ざけ 2きれ  
ほうれん草 1束  
白いうごま 大さじ3  
米 3合 酢 大さじ6  
砂糖 大さじ2  
塩 小さじ2 しょうゆ 少々 塩 少々
- ③人参ポタージュスープ**  
人参 1本と1/2 玉ねぎ 小1個  
じゃがいも 1個 バター 10g  
固形スープ素 1個  
水 600cc 牛乳 200cc  
塩 少々 しょうゆ 少々  
ほうれん草 少々

材料費(米を除く)の金額	調理時間	熱源
800円	45分	ガス



平成25年度 優秀賞レシピ  
料理の名前 「余ったからあげどうしたの？チャーハンでしょ！シュウマイでしょ！」

- ①シュウマイ ②チャーハン

料理の作り方

**シュウマイ**  
①残り物のからあげを小さく切る。  
②むきえびを細かくきざみ、すりごぎでよくすりつぶす。  
③②に塩こしょう、マヨネーズ、おろししょうが、酒を入れ、よく混ぜる。  
④③に①を入れて混ぜる。  
⑤シュウマイの皮のまわりを水でしめらせ④の具をつめる。  
⑥蒸し器にシュウマイの半量を入れて蒸す(沸騰して5~6分)。  
⑦残しておいた半量のシュウマイを油で揚げ揚げる。  
⑧器に盛り完成。  
**チャーハン**  
①残り物のからあげを細かくきざむ。  
②ウインナーを輪切りにする。  
③玉ねぎ、ピーマンをみじん切りにする。  
④フライパンに油を少しひき、玉ねぎ、ウインナー、からあげ、ピーマンの順で炒めてご飯を入れる。  
⑤よく炒め、塩こしょう、焼肉のたれで味を付ける。  
⑥最後に皿に盛り完成。

材料と分量 (4人分)

- ①シュウマイ**  
残り物のからあげ 150g  
ブラックタイガーのむきえび 120g  
シュウマイの皮 1袋  
卵 1個 塩・こしょう 少々  
マヨネーズ 大さじ1  
おろししょうが 小さじ1  
酒 小さじ1 油 適量
- ②チャーハン**  
ごはん お茶碗4杯分  
残り物のからあげ 100g  
ウインナー 4本  
玉ねぎ 1/2個  
ピーマン 1個  
やき肉のタレ 適量 塩・こしょう 適量  
油 適量

材料費(米を除く)の金額	調理時間	熱源
1,000円	45分	ガス



**エコのポイント**

余ったからあげをそのまま食べるのではなく、違う風味やおいしいで料理をアレンジ(地元中華ではからあげが良く食べられています)が、全部食べきれず残ることがあるため考えました。



おいしい大賞  
おが家のエコ料理コンテスト

平成 25 年度 優秀賞レシピ

料理の名前 「残さず食べちゃった」

①昆布水、しいたけの軸を活用したご飯  
②大根と人参の皮の炒め物

料理の作り方

下準備

- 残った大根・人参の皮と細かく切ったしいたけの軸を2〜3日干したものを使用。
- 前日に昆布を水560ccに入れて昆布水を作っておき、調理前にその昆布水の中に茶袋にいれたかつお節も入れておく。

昆布水、しいたけの軸を活用したご飯

- ①しょうがの千切り、しいたけの軸を雑穀米と白米に併せて炊く。
- ②昆布水でご飯を炊く。

大根と人参の皮の炒め物

- ①つけておいた昆布を細かく切って、かつお節を茶袋から出し水分をとりレンジに2分30秒(500w)にかける。
- ②大根と人参の皮はさっと水で洗って水分を取る。
- ③油あげは半分に切り千切りにする。
- ④オリーブオイルで大根、人参、油揚げ、昆布を炒める。
- ⑤昆布水を入れてみりん、しょうゆ、酒、砂糖を入れて時々混ぜる。
- ⑥10分したらふたをして火を止めて蒸し煮する。
- ⑦仕上げにごま、削り節をかける。



材料と分量 (4人分)

- ①昆布水、雑穀の軸を活用したご飯  
雑穀米 0.4合  
白米 1.6合  
昆布 10cm x 5cm程度 (昆布水2合分 360cc)  
しょうが 1/2かけ  
干しいたけの軸 少々

- ②大根と人参の皮の炒め物  
干した大根の皮 50g  
干した人参の皮 適量  
油あげ 2枚  
(昆布水を取ったあとの) 昆布 (昆布水に入れた) かつお節 2.5g  
昆布水 200cc

- オリーブオイル 大さじ1 (サラダ油でもよい)  
みりん 大さじ1  
しょうゆ 大さじ2  
酒 大さじ2  
砂糖 大さじ1/2  
ごま 少々

エコのポイント

- 1. 捨てる部分(大根の皮、人参の皮、しいたけの軸)を利用。
- 2. 皮を干すことで旨味が増す。
- 3. 昆布水に使った昆布、削り節も輪切りにして再利用。
- 4. 調味料も少なめで済む。

材料費(米を除く)の金額 47円

調理時間 20分

熱源 ガス

おいしい大賞  
おが家のエコ料理コンテスト

平成 25 年度 優秀賞レシピ

料理の名前 「雪景色 まるごと白菜料理」

①白菜のミルク煮 ②白菜と果物入りキムチサラダ  
③みんなのおやつタイム

料理の作り方

白菜のミルク煮

- ①白菜は芯と葉に分けて大きめにそぎりに切る。
- ②ねぎは、みじん切りにし、人参はせん切りにする。
- ③ハムは8等分に切る。しょうがはあらみじんぎりに切る。
- ④フライパンに油を熱し、ねぎ、しょうが、人参、ハムを炒める。
- ⑤香りが出てきたら白菜を入れ塩、酒、鶏ガラスープを加え最後に生クリームと水溶き片栗粉を混ぜ合わせとろみをつける。

白菜と果物入りキムチサラダ

- ①白菜、人参、キャベツ、大根は1日〜2日干しておく。
  - ②梨、りんご、かぼすの皮を切る。
  - ③白菜、人参、キャベツ、大根を切り塩につける。
  - ④よく切った野菜を軽く水で洗い②をあわせてキムチの素でつける。
- <材料の切り方> 【イチヨウ切り】 人参、大根、果物  
【千切り】 白菜(大きめにカット)、キャベツ、かぼすの皮

みんなのおやつタイム

- ①寒天は水に30分程度浸し、少し小さく切りよく水分をしぼる。
- ②さつまいもは、やや大きめに切って蒸し、柔らかくなったらつぶしておく。
- ③鍋に水と寒天、砂糖を入れ、火にかける。
- ④寒天が溶けたらさつまいもを入れよくねりあわせる。
- ⑤よくねりあがったら熱をとり寒天容器に入れ、冷蔵庫で冷やす。



エコのポイント

- 1. 白菜のミルク煮・白菜と果物入りキムチサラダはワタミンのが豊富で等記キムチに手に入る白菜をまるごと使用し低カロリー料理。
- 2. 白菜と果物入りキムチサラダ野菜を干して旨味を増し、果物やかぼすで青リ付けし、キムチの素を入れてピリッとさせば。
- 3. みんなのおやつタイムさつまいもは食物繊維やビタミンCも豊富で冬のデザートに最適。

材料と分量 (4人分)

- ①白菜のミルク煮  
白菜 300g  
ねぎ 20g  
しょうが(うすぎり) 2枚  
人参 40g  
ハム 2枚  
油 大さじ2  
塩 小さじ1/2  
酒 小さじ1  
鶏ガラスープ 1カップ  
生クリーム 100g  
片栗粉 小さじ1  
水 少々

- ②白菜と果物入りキムチサラダ  
白菜 150g  
人参 100g  
キャベツ 120g  
梨 中半分(70g)  
りんご 中半分(60g)  
大根 100g  
しょうが 20g

- かぼすの皮 少々  
塩(漬け込み用) 100g  
キムチの素 50g
- ③みんなのおやつタイム  
さつまいも 1本半  
寒天 1本半  
砂糖 90g  
水 1と1/2カップ

材料費(米を除く)の金額 420円

調理時間 60分

熱源 ガス

おいしい大賞  
おが家のエコ料理コンテスト

平成 26 年度 最優秀賞レシピ

料理の名前 「まるごと食べちゃおっ魚」

①魚の三色そぼろ丼 ②紅白なます ③みそ汁

料理の作り方

魚の三色そぼろ丼

- ①魚は焼き、さぼろは電子レンジ600Wで1分加熱する。両者をフードプロセッサーで細かくし、砂糖大さじ1、しょうが1片、塩・しょうゆを適宜加えて甘辛い「そぼろ」を作る。あれば柚子こしょうを少々加える。
- ②卵4個に砂糖大さじ1〜1.5、薄口しょうゆ小さじ1、塩小さじ1/4を加え、炒り卵を作る。
- ③シリコンスチーマーに千切りした人参、酒大さじ1、塩小さじ1/2、砂糖大さじ1〜1.5、なますの塩もみの汁を加え、600Wのレンジで2分加熱する。
- ④ごはんをよそった丼に①〜③を等分盛り中央に刻んだねぎをのせる。③の甘煮の煮汁も掛ける。

紅白なます

- ①大根、人参ともに千切りにして、塩小さじ1/4で塩もみをする(しぼり汁は人参の甘煮に加える)。
- ②かぼすばん酢大さじ1、砂糖大さじ2/3を混ぜて和える。上にねぎを散らす。

みそ汁

- ①和風だしの素小さじ1(あれば昆布茶小さじ1/4を加えて)で作っただしと、人参、あく抜きしたささがきごぼうを加えた後、みそを適宜加える。最後にねぎを散らす。

<材料の切り方>

フードプロセッサー、千切りスライサー、電子レンジ、シリコンスチーマー



エコのポイント

- 1. 刺身の皮は刺身で、そのまま使用する。
- 2. 紅白なますのしぼり汁は人参の煮物を煮る時に一緒にに入れて使えます。

材料と分量 (4人分)

魚の三色そぼろ丼

- 青魚 100g(骨は除いて)
- さば、あじ、さんま等
- 干物の場合は塩分に注意
- ごぼう 60g  
砂糖 大さじ1  
しょうが 1片(すり下ろすか、みじん切り)
- 塩・しょうゆ 適宜  
柚子こしょう(あれば) 少々

- ②炒り卵  
卵 4個  
砂糖 大さじ1〜1.5  
薄口しょうゆ 小さじ1  
塩 小さじ1/4

(人参の切法)

- 人参 100g  
酒 大さじ1  
塩 小さじ1/2  
砂糖 大さじ1〜1.5  
なますの塩もみ汁 ねぎ 1/2本

- ②紅白なます  
大根 100g  
人参 50g  
ねぎ 1/4本  
塩 小さじ1/4  
かぼすばん酢 大さじ1  
砂糖 大さじ2/3

- ③みそ汁  
ごぼう 40g  
人参 50g  
ねぎ 1/4本  
みそ 適宜  
和風だしの素 小さじ1  
昆布茶(あれば) 小さじ1/4  
水 640cc

材料費(米を除く)の金額 700円

調理時間 50分

熱源 IH

おいしい大賞  
おが家のエコ料理コンテスト

平成 26 年度 優秀賞レシピ

料理の名前 「4色まきまき だいこんぴらぴら」

①4色まきまき ②エコ大根きんぴら

料理の作り方

4色まきまき

- ①ブロッコリーの茎、白菜の茎、人参、ごぼうを下ゆでして、少し芯が残る程度になったらザルにあげる。
- ②ゆであ野菜の茎を豚バラ肉で巻いて、フライパンに巻き目を下にして焼く。
- ③しょうゆ小さじ1、みりん大さじ1、砂糖大さじ1/2、塩こしょう少々を混ぜ合わせ、タレを作る。
- ④全体に焼き色がついたら、塩こしょうとタレを絡ませて、しっかり焼いて完成。

エコ大根きんぴら

- ①大根の皮をうすくたんざく切りのように切って、水に入れてあくを取り、よく洗ったら油で炒める。
- ②水を100ml入れて煮ながら、みりん、しょうゆ、砂糖、塩を入れて味を絡ませる。
- ③お好みでごまをふりかけて完成。

材料と分量 (4人分)

- ①4色まきまき  
豚バラ肉 12枚  
ブロッコリーの茎 150g  
白菜の茎 100g  
人参 100g  
ごぼう 250g  
しょうゆ 小さじ1  
塩こしょう 少々  
砂糖 大さじ1/2  
みりん 大さじ1

- ②エコ大根きんぴら  
大根の皮 1/2本分  
水 100ml  
砂糖 適量  
しょうゆ 適量  
みりん 適量  
ごま お好み  
塩 少々

材料費(米を除く)の金額 500円

調理時間 35分

熱源 ガス



エコのポイント

- 1. いつでも使える部分で作っている。
- 2. 短時間でできる。





平成26年度 優秀賞レシピ  
料理の名前 「時短で簡単和食定食」

①炊き込みご飯 ②肉と野菜の蒸し物 ③大根と人参の皮の炒めもの④みそ汁

料理の作り方

**炊き込みご飯**  
①米を研ぎ、水を加え、なめたけ缶とツナ缶は汁ごと入れて30分置き炊く。  
**肉と野菜の蒸し物**  
①シリコン製タジン鍋にたまねぎ、人参を薄く切ったもの、豚肉を置き、塩こしょうを加える。人参の皮は取っておく。  
②600wのレンジで5～7分加熱する。  
③もやしを加えて再度3分ほど加熱する。  
④料理を盛り付け、ごまドレッシングをかけて完成。  
**大根と人参の皮の炒めもの**  
①大根と人参の皮をせん切りにし、フライパンで炒めてしょうゆ、七味で味をつける。  
**みそ汁**  
①大根を柏子木切りにし、鍋に水とともに入れ煮る。大根の皮は取っておく。  
②ほうれん草を食べやすい大きさに切り、大根が煮えたら鍋に入れる。  
顆粒だし、みそを加えて味を整える。



材料と分量 (4人分)

**①炊き込みご飯**  
米 2合 水 360ml  
なめたけ 1缶(100g)  
ツナ缶 缶(80g)  
**②みそ汁**  
大根 300g  
ほうれん草 30g  
顆粒だし 少々  
みそ 50g  
水 750ml

**③肉と野菜の蒸し物**  
豚肉薄切り 200g  
もやし 250g  
たまねぎ 100g  
人参 70g  
塩 少々  
ごまドレッシング 適量

**④大根と人参の皮の炒めもの**  
大根の皮 (みそ汁の残り)  
人参の皮 (蒸し物の残り)  
しょうゆ 適量  
七味 少々

材料費(米を除く)の金額 520円

調理時間 45分

熱源 I H

**エコのポイント**

1. シリコン製のタジン鍋を使い電子レンジで加熱することで時間、熱の節約。  
2. 野菜の皮を捨てずに使うことで無駄を減らす。  
3. 炊き込みご飯は、ツナ缶を使うことで味の調節が簡単にできる。



平成27年度 最優秀賞レシピ  
料理の名前 「リボベジクッキング  
～リボベジ野菜を使って栄養満点ディナーで生ゴミ減量、家計もエコ～」

①リボピンパ ②鶏ガラリボベジヨーザスープ

料理の作り方

**リボピンパ**  
①人参を千切り、豆苗は半分、ニラは3～4cm程に切る人参は皮をむかず切ることでゴミを減らす。  
②各野菜をゆでる。ゆでるときに色の薄い野菜からゆで水替えを省き節水する。  
③ゆでた野菜を冷ます。  
④③をこま油とみそでだれである。  
⑤ごま油で小間切れ肉を炒め、鶏ガラスープの素で味付けをする。  
⑥ご飯の上に盛り付けて完成。  
**鶏ガラリボベジヨーザスープ**  
①人参を千切り、白菜・大根葉をざく切り、豆苗をみじん切りにする。  
②合びき肉と豆苗をあわせ、塩こしょうで味付けをする。  
③ぎょうざの皮を2を包み、ぎょうざを作る。  
④沸騰させたお湯に火の通りにくいものからゆでる。  
⑤塩こしょう、鶏ガラスープの素で味付けをする。  
⑥余熱で煮込み完了。



**エコのポイント**

1. 豆苗、大根葉のリボベジ(リボベジとは、リボーンベジタブルの略で、再生するといった意味。豆苗や大根葉の切れ端を水につけて葉を再生すれば、節約費の節約・ゴミ減量につながる。)

材料と分量 (4人分)

**①リボピンパ**  
(リボベジを煮た期間用したリボピンパ)  
牛薄切り肉 200g  
もやし 1/2袋  
ニラ 1/3束  
人参 1/6本  
しめじ 1/3パック  
豆苗 100g(リボベジ含)  
鶏ガラスープの素 少々  
塩 少々

**②鶏ガラリボベジヨーザスープ**  
白菜 1/4個  
人参 1/2本  
合びきミンチ 200g  
リボベジ野菜  
\*豆苗 適宜  
\*大根葉 適宜  
\*白菜 適宜  
ぎょうざの皮 10枚  
鶏ガラスープの素 大さじ3  
塩こしょう 少々

材料費(米を除く)の金額 1個目674円 リボベジ活用574円

調理時間 50分

熱源 ガス



平成26年度 優秀賞レシピ  
料理の名前 「ぱぱっとできちゃう！」

①ナスの煮びたし ②牛肉ともやしのレンジ蒸し梅マヨ風味

料理の作り方

**ナスの煮びたし**  
①ナスに縦に細く切り込みを入れる。  
②シリコンスチーマーで980Wの電子レンジで5分加熱する。  
③めんつゆにチューブのわさびとんにくを溶いて冷蔵庫で冷ます。  
④ナスを盛り付けて、冷えた③をかけたら完成。  
※時間が長いときはナスを裂くと味が早くしみこみ、早く冷めます。  
**牛肉ともやしのレンジ蒸し梅マヨ風味**  
①肉は一口大に切り下味をつける。耐熱皿にもやしを敷き、上に肉を並べ、ごま油をかける。  
②ラップをふんわりかけ、980Wの電子レンジで10分加熱する。  
③蒸し汁を大さじ3取り、たれ用の調味料を混ぜてたれを作る。  
④水気を切った食材に③のたれをかけ、千切りした青しそを盛る。  
※豚肉でもおいしいです！



**エコのポイント**

すべてレンジで調理できる。

材料と分量 (4人分)

**①ナスの煮びたし**  
ナス(小) 3本  
めんつゆ 100ml  
わさび(チューブ) 適量  
んにく(チューブ) 適量  
お好みで青しそ、ねぎ、ごまなど

**②牛肉ともやしのレンジ蒸し梅マヨ風味**  
もやし 2袋 牛薄切り肉 200g  
塩、こしょう 少々  
おろししょうが、おろしんにく、酒、砂糖、しょうゆ 各小さじ1  
梅肉、マヨネーズ 各大さじ3  
蒸し汁 大さじ3 ごま油 大さじ1.5  
青しそ 5枚

材料費(米を除く)の金額 600円

調理時間 30分

熱源 電子レンジ



平成27年度 優秀賞レシピ  
料理の名前 「捨てちゃうなんてもったいな～!! 全部たべちゃお定食！」

①いりこしいたけの天ぷら、干しいたけの天つゆ ②干しいたけとしいたけの石づきの混ぜごはん ③豆苗としいたけとあげのお味噌汁

料理の作り方

**下準備**  
●みそ汁用の鍋に水を入れ、いりこを入れて数時間置いておく。  
●ボールに干しいたけと水を入れ、数時間つけておく。  
**いりこしいたけの天ぷらと干しいたけの天つゆ**  
①干しいたけのもどし汁にみりん、砂糖、しょうゆを加え電子レンジ(600W)で1分30秒加熱。  
②出汁を取ったいりこしいたけを天ぷら粉(水を適量加えたもの)に入れる。  
③フライパンに2cmくらいの高さまでオイルを入れ温める。  
④160度くらいになったら、いりこしいたけを入れ揚げる。  
⑤カリッとしたら出来上がり(約30秒で揚がります)。  
⑥天つゆと豆苗、かぼすを添えて完成!  
**干しいたけと、しいたけの石づきの混ぜごはん**  
①お米(2合)を洗い炊く。  
②戻した干しいたけと、しいたけの石づきを1cm幅に切る。  
③フライパンに油を引き干しいたけと石づきを入れ、軽く炒める。  
④みりんとしょうゆを加え炒める。  
⑤炊きあがったごはん④と豆苗を混ぜてできあがり!  
**豆苗としいたけとあげのお味噌汁**  
①みそ汁用の鍋を一度沸騰させ、だしをとったいりこを取り出し天ぷらに使う。  
②しいたけを4つ切りにし、あげは1cm幅に切り鍋に入れる。  
③おみそと豆苗を加えてできあがり!

材料と分量 (4人分)

**①いりこしいたけの天ぷら**  
干しいたけの天つゆ  
いりこ 約25g  
生しいたけ 12個(小サイズ)  
天ぷら粉 約100g 塩 適量  
揚げ用オイル 適量  
かぼす 1/4個 豆苗 少々 水 少々  
天つゆ  
②の干しいたけのもどし汁 約25ml

みりん 適量 しょうゆ 適量  
砂糖 適量  
②干しいたけとしいたけの石づきの混ぜごはん  
干しいたけ 約7個(中サイズ)  
①の生しいたけの石づき 12個  
サラダオイル 適量  
みりん 適量 しょうゆ 適量  
豆苗 適量 米 2合分

**③豆苗としいたけとあげのお味噌汁**  
生しいたけ 6個(小サイズ)  
あげ 小1枚  
豆苗 適量  
みそ 適量  
いりこから取っただし 500ml

材料費(米を除く)の金額 500円

調理時間 40分

熱源 ガス



**エコのポイント**

1. だしを取った後のいりこを天ぷらに利用し、フライパンで揚げる。  
2. しいたけの石づきは捨てずに鍋がくっついて、しいたけはんだ製せる。  
3. 干しいたけのもどし汁は天つゆに利用し、電子レンジで加熱。  
4. 豆苗は家庭で再栽培したものを活用。





平成27年度 優秀賞レシピ

料理の名前 「大分ちきんライス チンしてピッしてできあがり」

①ちきんライス ②しょうが香る Hot スープ ③ソース2種 ④人参ムース

料理の作り方

ちきんライス
①鶏肉にフォークで穴をあけ、にんにく、しょうが、こしょうをもみ込む。水で戻した干しいたけは細切り。じゃがいもは皮をむかず洗い、くし切りにしてアルミで包む。ピーマンは細切り。
②炊飯器に水、鶏肉、鶏ガラの素、じゃがいもを入れ炊飯。
③炊きあがったら、じゃがいも、鶏肉を取り出す。ピーマンを入れ5分蒸してから取り出して盛り付ける。鶏肉は食べやすいサイズに切り、好みでソースをかける。

ねぎカボソース
①白ネギをみじん切りにし、かぼす、しょうゆ、ごま油を混ぜる。
タルタルソース
①ヨーグルトを水切りし耐熱容器に入れ、塩ひとつまみを入れて混ぜる。
②電子レンジ500wで1分30秒～2分加熱する。
③さらしをひいたザルでこして、水分とヨーグルトに分ける。
④パセリ、たまねぎをみじん切りにして水にさらし絞る。卵はゆでて粗みじん切りにする。
⑤③のヨーグルトと④に、かぼす、塩こしょう、マヨネーズを混ぜる。

しょうが香る Hot スープ
①鍋で千切りにした人参、玉ねぎをよく炒める。鶏ガラスープ、ホエーを入れ、塩こしょうで味を整える。
②粗めの千切りにしたレタスを①に入れ、ひと煮したらしょうがを加え、盛り付けてパセリを散らす。

材料と分量 (4人分)

- ①ちきんライス
米 280g 鶏ガラ 5g
干しいたけ 5g
鶏もも肉 360g おろしにんにく 5g
おろししょうが 5g こしょう 少々
じゃがいも 大きめ1個
赤ピーマン1個
②ねぎカボソース
白ねぎ 10g カボス果汁 15ml
しょうゆ 10g ごま油 3ml
③タルタルソース
ヨーグルト 80g たまねぎ 30g
パセリ 1g カボス果汁 5ml
塩 少々 こしょう 少々
卵 1個 マヨネーズ 適量
④生姜香る Hot スープ
鶏ガラ 12g ホエー 30g
人参 80g たまねぎ 40g (1/4個)
パセリ 少々
おろししょうが 5g
レタス 60g
⑤人参ムース
人参 60g
砂糖・水 15g・100ml
ヨーグルト 120g 砂糖 40g
生クリーム 60g
ゼラチン 4g
カボス果汁 60ml
はちみつ 20g



Table with 2 columns: Item (Material cost excluding rice), Value (850円)

Table with 2 columns: Item (Cooking time), Value (40分)

Table with 2 columns: Item (Heat source), Value (ガス)



平成27年度 優秀賞レシピ

料理の名前 「大根1本で何作る？」

①菜めし ②みそ汁 ③香の物 ④大根ぎょうざ ⑤角煮



料理の作り方

菜めし
①大根の葉を沸騰した湯の中に葉から入れ、さっとゆぐ。
②冷たい水にさらして冷やし、水分を取り、粗みじん切りにする。
③ご飯に大根の葉、ちりめん、塩こまを入れ、混ぜて完成。
みそ汁
①大根、人参、油揚げを柏木切りにし、沸騰した湯に入れゆぐ。
②いりこの粉末、みそを入れ、煮て完成。
香の物
①大根をいちょう切りに細切りにし、人参ときゅうりは輪切りに細切りにして塩をもみ込み、そのまま置いておく。
②水で洗い、水気を取って酢を入れて完成。
大根ぎょうざ
①大根を細く輪切りにして塩を入れてもみ置いておく。
②にらをみじん切りにし、豚ミンチに混ぜる。
③水気を取った大根に片栗粉を振り具材を入れはさむ。
④油を引いたフライパンに入れ焦げ目がついたら裏返し、ふたをする(5分程度)。
⑤中まで火が通ったら完成。
角煮
①大根を厚さ3cmの4つ切りにし、豚肉は炒めておく。
②鍋に具材、水を入れて煮る。
③みじん切りにしたねぎを入れて完成。

材料と分量 (4人分)

- ①菜めし
大根の葉 すべて ちりめん 30g
塩こま 適量
②みそ汁
大根 100g 人参 15g
油揚げ 45g いりこ粉末 8g
みそ 適量
③香の物
大根 60g 人参 30g
きゅうり 50g
酢 適量
塩 適量
④大根ぎょうざ
大根 600g 豚肉 300g
ねぎ 少量 しょうゆ 大さじ3
しょうが 小さじ1
いりこ粉末 8g
水 500cc 油 3g
⑤にら 10g 片栗粉 適量
油 3g
⑥角煮
大根 600g 豚肉 300g
ねぎ 少量 しょうゆ 大さじ3
しょうが 小さじ1
いりこ粉末 8g
水 500cc 油 3g

Table with 2 columns: Item (Material cost excluding rice), Value (460円)

Table with 2 columns: Item (Cooking time), Value (40分)

Table with 2 columns: Item (Heat source), Value (ガス)



平成27年度 特別賞レシピ(アイデアが良いで賞)

料理の名前 「キャベツまるごとクッキング」

①オムレツ ②ミルフィーユ ③さんびら

料理の作り方

オムレツ
①キャベツの芯をざく切りにして、卵・生クリーム・パルメザンチーズ・黒こしょうを混ぜ合わせる。
②小さめのフライパンにオリーブオイルを引き①を強火で炒める。
③半熟状態で火を止めて半月型のオムレツに仕上げる。

ミルフィーユ
①キャベツをみじん切りにし、鶏ひき肉・塩・黒こしょう・小麦粉・おろししょうが・おろしにんにくを混ぜ合わせる。
②フライパンにキャベツを敷き詰め、その上に具材を広げる。
③キャベツの次に①の順で乗せ、最後はキャベツを乗せる。
④水とコンソメを入れて5～6分弱火にかける。

さんびら
①キャベツをざく切りにし、人参は千切りにする。
②フライパンにごま油を入れ、豚肉・キャベツ・人参を炒める。
③しょうゆ、砂糖、本みりん、インスタントだし、いりごまを入れ、味を確かめながら炒める。



材料と分量 (4人分)

- ①オムレツ
キャベツの芯 80g
卵 8個
生クリーム 大さじ4
パルメザンチーズ 大さじ8
オリーブオイル 大さじ4
黒こしょう 少々
トマトケチャップ 適量
②ミルフィーユ
キャベツ 200g
鶏ひき肉 100g
塩 少々
黒こしょう 少々
小麦粉 少々
おろししょうが 少々
おろしにんにく 少々
水 100ml
コンソメ 小さじ1
③さんびら
キャベツ 100g
人参 2本
豚肉 80g
ごま油 大さじ1
しょうゆ 大さじ3
砂糖 大さじ1.5
本みりん 大さじ1
インスタントだし 小さじ1
いりごま 大さじ2

Table with 2 columns: Item (Material cost excluding rice), Value (1,000円)

Table with 2 columns: Item (Cooking time), Value (50分)

Table with 2 columns: Item (Heat source), Value (ガス)



平成27年度 特別賞レシピ(無駄がないで賞)

料理の名前 「しゅうまいと茶碗蒸し」

①しゅうまい ②茶碗蒸し

料理の作り方

しゅうまい
①豚ミンチに塩、砂糖、こしょう、うまみ調味料を入れて混ぜる。
②次に玉ねぎをみじん切りにして、ビニール袋に入れ、片栗粉を混ぜて振ってまぶす。
③全体的にまぶしたら、その袋にミンチを入れて揉んで混ぜる。
④具をしゅうまいの皮で包み、フライパンにクッキングシートを敷きその上にしゅうまいを並べる。
⑤クッキングシートの下に水を入れて蓋をしたら中火で15分程蒸す。
⑥水が蒸発したら火を止めて、さらに5分程蒸したら完成。

茶碗蒸し
①沸騰したお湯に、ほうれん草と塩をひとつまみ入れてゆでる。
②豚ミンチは軽く火を通しておく(鶏肉の代わりに、しゅうまいを作るとき余ったものを使う)。
③しいたけは水洗いして切っておく。
④水、卵を溶いたものと白だしを混ぜる。
⑤ほうれん草はゆで上がったから、水で冷やしてしっかり絞っておく。
⑥茶碗の底に豚ミンチ、ほうれん草、しいたけ、かまぼこ、卵液を入れて①に使った鍋に2～3cmくらいの水を入れ、茶碗を入れて蒸す(15分程度)。
⑦5分余熱で蒸したら、とろとろの茶碗蒸しの完成。

材料と分量 (4人分)

- ①しゅうまい
しゅうまいの皮 20枚
豚ミンチ 200g
玉ねぎ 1個
しょうがすりおろし 少々
塩、砂糖 少々
こしょう 少々
うまみ調味料 少々
片栗粉 大さじ2
水 200cc
②茶碗蒸し
卵 2個
だし汁 350cc
ほうれん草 1/6束
かまぼこ 4枚
しいたけ 1個
豚ミンチ 適量

Table with 2 columns: Item (Material cost excluding rice), Value (500円)

Table with 2 columns: Item (Cooking time), Value (30分)

Table with 2 columns: Item (Heat source), Value (ガス)







平成27年度 特別賞レシピ(調理が簡単で賞)

料理の名前 「one コンロディナー」

①ポテトサラダ ②ポイルポーク ③白菜のコンソメスープ

料理の作り方

下準備

- じゃがいもを4等分に切り、白菜はざく切りにする。人参は半分を乱切り、半分をさいの目切りにする。さいの目切りの方はお茶パックに入れておき、鍋から取り出しやすくする。→ザルに入れる。
- 豚肉をたこ糸で縛る(火の通りが均一になる)。
- 1、2を同じ鍋に入れる(下に豚肉とローリエ、上にザルをのせて蒸す)。豚肉にかかるくらいの水を入れ、強火にかける。
- 煮立ったらアクをとり弱火にする。

ポテトサラダ

- ①じゃがいもに火が通ったら出してマッシャーでつぶす。
- ②人参に火が通ったらさいの目切りにした方はじゃがいもと混ぜ合わせる。
- ③マヨネーズを②に適量加え、薄切りにしたきゅうりも合わせ、塩こしょうで味を整える。

ポイルポーク

- ①豚肉に火が通ったら(約25分)鍋から出し、5mm幅に切る。
- ②マスタード、マヨネーズ、砂糖、塩、こしょうを合わせソースを作る。
- ③皿にレタスを敷き、肉をおいて上からソースをかける。乱切りにしてゆでておいた人参を添える。

白菜のコンソメスープ

- ①鍋に残った煮汁に水4カップを加える。
- ②チキンコンソメと白菜を①に加え、塩、こしょうで味を整える。
- ③溶き卵を加える。

材料と分量(4人分)

- 白菜 300g
- 人参 中1本
- じゃがいも 3個
- キュウリ 1本
- にんにく 小さじ1
- ローリエ 1枚
- 豚ロース(肩)のブロック 300g
- 粒マスタード 大さじ2
- マヨネーズ 40gと適量
- 砂糖 少々
- 塩、こしょう 少々
- レタス 4枚
- チキンコンソメ 2個
- 卵 1個

材料費(米を除く)の金額

816円

調理時間

52分

熱源

ガス



エコのポイント

- 1. 人参を使い切る。
- 2. 1つの鍋から3品できる。
- 3. 肉の煮汁をスープにする。



平成28年度 最優秀賞

料理の名前 「中身はな〜んだ?! びっくりエコ(eco)フライ定食!」

①大根の茎とゆかりのまぜごはん ②大根とあげのおみそ汁 ③ブロッコリーの茎入りポテトサラダ ④エコフライ

料理の作り方

大根の茎とゆかりのまぜごはん

- ①米を研いで炊く。
- ②大根の茎を1cm幅に切り、ビニール袋に入れしいたけの粉末とゆかりを混ぜ込む。
- ③ご飯が炊けたら②を混ぜてできあがり!

大根とあげのおみそ汁

- ①鍋にいりこを入れ、一煮立ちさせてだしを取る。
- ②いりこを取り出す。
- ③イチヨウ切りに切った大根、1口サイズに切ったあげを入れ煮る。
- ④大根に火が通ったら、みそを入れる。
- ⑤長ねぎの青い部分を細かく切って入れてできあがり!

ブロッコリーの茎入りポテトサラダ

- ①鍋に卵と、皮をむいて1口サイズに切ったじゃがいも、ブロッコリー、ブロッコリーの茎と小さい芽の部分、だし液(お茶パック)に入れてゆでる。
- ②ゆであがったらだし液にじゃがいもの皮、大根の皮を入れて軽くゆでる。

- ③ゆで卵のからをむき、ボールに入れ細かくしてゆでたじゃがいも、ブロッコリーの茎を入れて混ぜる。
- ④スライスソルト、マヨネーズで味付けしたらできあがり!

エコフライ

- ①軽くゆでたじゃがいもの皮、大根の皮、だしを取ったいりこに軽く塩をふり、長ねぎの白い部分にも軽く塩をふる。
- ②小麦粉→卵→パン粉の順に衣をつけていく(じゃがいもの皮、大根の皮は2cm幅に切って爪楊枝にさしてから衣をつけるのと衣が付きやすい)。
- ③少量の油(高さ1cm位)で軽く衣に色がついたらできあがり!

材料と分量(4人分)

- ①大根の茎とゆかりのまぜごはん  
米 2合  
大根の茎 ひとつかみ  
ゆかりのふりかけ 適量  
しいたけの粉末 適量  
塩 10g  
いりこだし 20g  
砂糖 10g
- ②大根とあげのおみそ汁  
いりこ(だし取り用) 約20g  
大根 1/6本
- あげ(小) 1つ  
長ねぎ(青い部分) 2本  
みそ 適量
- ③ブロッコリーの茎入りポテトサラダ  
じゃがいも(中) 3個  
ブロッコリー(茎と小さい芽の部分) 適量  
卵 1個  
パン粉 適量  
油 適量  
砂糖 10g  
スライスソルト 適量  
マヨネーズ 適量
- ④エコフライ  
大根の皮、じゃがいもの皮、だしを取ったいりこ 適量  
長ねぎ(白い部分) 1本  
小麦粉 適量  
卵 1個  
パン粉 適量  
油 適量  
ソース 適量  
※飾り用にブロッコリー、プチトマト、ミツ菜 適量

材料費(米を除く)の金額

800円

調理時間

60分

熱源

ガス



エコのポイント

- 1. フライの中身は、おみそ汁やポテトサラダに使ったじゃがいもや大根の皮、だしを取ったいりこを使っている。そのだしを取ったいりこをそのままでも食べてくれるので揚げ時間も手前まで食べられるので揚げ時間も短く調理できる。油も少なめでOK。
- 2. ポテトサラダにブロッコリーの茎を使っている。ポテトサラダに入れるゆで卵をゆでる時に、ブロッコリーやブロッコリーの芽、じゃがいも、フライ用の皮を一鍋でゆでること、調理時間と光熱費を節約。

平成28年度 優秀賞レシピ

料理の名前 「エコめし」

①豚バラ大根 ②ナムル ③大根のすまし汁 ④大根葉としらすの炊き込みご飯 ⑤大根ぎょうざ

料理の作り方

豚バラ大根

- ①大根の皮をむいて米のとぎ汁でゆでる。
- ②シリコン容器に切った豚バラ、大根、しめじ、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、しょうがを入れて電子レンジで裏と表、5分ずつ加熱する。

ナムル

- ①1口大に切った油あげとしめじを湯通しして大根の皮を切る。
- ②①をごま油と白ごまに入れてあえる。

大根のすまし汁

- ①人参と大根を千切りにする。
- ②適量の水に①と1口大にした鶏肉、いりこだしを入れてあたためる。

大根葉としらすの炊き込みご飯

- ①大根の葉を1cm幅に切って、といだ米としらす、しょうゆと一緒に炊く。

大根ぎょうざ

- ①大根とキャベツを小さく切り、豚ひき肉としょうがを混ぜ合わせる。
- ②①の具材をぎょうざの皮でつつむ。
- ③②をシリコン容器に入れて電子レンジで10分蒸し焼きにする。

材料と分量(4人分)

- ①豚バラ大根  
豚バラブロック 300g  
大根 300g  
しめじ 1袋  
しょうゆ 大さじ1  
みりん 35cc  
酒 60cc  
しょうが 小さじ1/2
- ②ナムル  
油あげ 2枚  
しめじ 1袋  
ごま油 5g  
白ごま 5g
- ③大根のすまし汁  
人参 1本  
大根 100g  
鶏肉 1枚  
いりこだし 10g  
塩 3g  
水菜 8g
- ④大根葉としらすの炊き込みご飯  
米 2合  
しらす 80g  
しょうゆ 小さじ1
- ⑤大根ぎょうざ  
大根 100g  
キャベツ 1/4個  
豚ひき肉 300g  
しょうが 小さじ1  
ぎょうざの皮 16枚

材料費(米を除く)の金額

950円

調理時間

50分

熱源

ガス



エコのポイント

- 豚バラ大根もぎょうざも電子レンジで火を通して、シリコン容器に入れて調理。





平成28年度 優秀賞レシピ  
料理の名前 「電子レンジで簡単中華」

- ①切り昆布と野菜の皮の中華サラダ  
②残り物豆腐と野菜の中華そぼろ煮

料理の作り方

- 切り昆布と野菜の皮の中華サラダ  
①残った皮を耐熱容器に入れ小さじ1の水を加え、2分加熱する。  
②ボールに具材を入れる。  
③ドレッシングの調味料を別皿で作る。  
④味を見ながら②と③を混ぜ合わせる。  
残り物豆腐と野菜の中華そぼろ煮  
①人参と大根の皮をむきイチョウ切りにする(皮はとっておき、サラダに活用)。  
②ネギは斜めの薄切りにする。  
③人参と大根を耐熱容器に入れ、水大さじ1を加え、500wで2分加熱する。  
④野菜を取り出し耐熱容器にひき肉と合わせ調味料を入れ、ひき肉をほぐすように混ぜる。  
⑤キッチンペーパーに包み1〜2分温めた豆腐を④の上に乗せる。  
⑥取り出した野菜とネギと一緒に入れる。  
⑦蓋をのせ(閉めなくてOK)600wで4分加熱する。  
⑧具材を片側に寄せ片栗粉を入れる。  
⑨とろみが見つからない場合は更に1分加熱する。



材料と分量 (4人分)

- ①切り昆布と野菜の皮の中華サラダ  
切り昆布(生) 100g  
人参の皮、大根の皮  
そぼろ煮の野菜の皮  
中粒トウモロコシ  
ぼん酢 大さじ3  
ごま油 小さじ1
- ②残り物豆腐と野菜の中華そぼろ煮  
豆腐 適量 大根 150g  
ネギ 10g ひき肉 100g  
人参 100g  
水漬き片栗粉  
片栗粉 小さじ1  
水 小さじ2
- ③合わせ調味料  
しょうゆ 大さじ1  
酒 大さじ1  
オイスターソース 大さじ1  
砂糖 大さじ1/2  
鶏ガラスープの素 小さじ1/2  
にんにく(チューブ) 小さじ1/4  
しょうが(チューブ) 小さじ1/4  
水 50cc

材料費(米を除く)の金額	調理時間	熱源
700円	45分	ガス

**エコのポイント**

1. ガスを一瞬使わずに電子レンジだけで作れる。  
2. 一度だしを取った昆布を再利用、野菜の皮を捨てずに使う。



平成28年度 優秀賞レシピ  
料理の名前 「豊の幸しいたけ、アジ、残り野菜主役のエコ料理」

- ①豊の幸しいたけ・春巻きコロッケ ②海の幸あじ、残り野菜のかつら巻  
③ロール白菜の中華風



料理の作り方

- 豊の幸 しいたけ・春巻きコロッケ  
①しいたけは洗って水気をとる。石づきは細かく刻み、人参、魚のすり身、水菜と混ぜ合わせる。  
②しいたけの内側に粉をうすくはたき、刻んだすり身、野菜を平らにつめる。  
③同じ具を春巻きの皮にも包み、端にすしこ水をつけて巻く。  
④卵、パン粉をつけて中火で揚げる。  
※春巻きは揚げた後で3等分くらいに切ると食べやすい。ケチャップか粉チーズをかけると風味が良い。  
海の幸 あじ、残り野菜のかつら巻  
①大根をかつらむきにして、うす塩をふって10分位したら水分を取り、かぼす酢で味付けしておく。  
②野菜を細く芯にする(野菜は人参、きゅうり、水菜など何でもよい)。  
③アジは3枚におろしたものを細く縦長に野菜と一緒に芯にして巻く。  
④味が染みているので、食べやすい長さに切って盛り付ける。  
ロール白菜の中華風  
①中くらいの白菜8枚を茹でる(白いところを先に長く茹で、葉先は一煮立ちでよい)。  
②魚のすり身に人参、しいたけの石づき(刻んだもの)を混ぜ、フライパンで軽く焼き色がつくまで焼き、芯にたっぷり巻く。  
③コンソメ顆粒、ガーリックパウダーで中華風に煮付ける。

材料と分量 (4人分)

- しいたけ(中) 8枚 春巻きの皮 8枚  
魚すり身 40g  
アジ(12cm位の小アジ) 3枚おろしにしたもの4枚  
大根(中) 1本 白菜(中) 8枚  
人参、水菜、パン粉、卵、かぼす酢、きゅうり 適量  
コンソメ顆粒、ガーリックパウダー 適量

材料費(米を除く)の金額	調理時間	熱源
1,000円	40分	ガス

**エコのポイント**

1. いつでもどこでも入手しやすい野菜類を利用。  
2. 魚をミンチにしだし、彩り足ったりの残り野菜を利用。



平成28年度 特別賞レシピ  
料理の名前 「アスパラとほうれん草とトマトの彩りパスタ  
ブロッコリーとゆで卵のもりもりサラダ」

- ①アスパラとほうれん草とトマトの彩りパスタ ②ブロッコリーとゆで卵のもりもりサラダ



料理の作り方

- アスパラとほうれん草とトマトの彩りパスタ  
下準備  
●パスタを2〜3時間水につける。  
●アスパラはスジを取り切っておく。  
①鍋にお湯を沸かし、ほうれん草、アスパラを入れ、水につけておいたパスタも入れ1〜2分ゆでる。  
②ベーコン、トマトを切って、にんにくはみじん切りにしておく。  
③フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、香りがたったらベーコンを入れ軽く炒める。  
④③にパスタを入れ軽く混ぜる。  
⑤ほうれん草を1口大に切り、④にアスパラ、ほうれん草、パスタのゆで汁を加え、塩こしょう、コンソメで味を整える。  
⑥最後にミニトマト、鷹の爪を入れたらでき上がり。  
ブロッコリーとゆで卵のもりもりサラダ  
下準備  
●卵を常温に戻しておく(ゆで時間を減らし、光熱費削減のため)。  
①鍋にお湯を沸かし、ブロッコリーをゆでる。  
②①に卵を入れ5分ゆでたら、火を消し蓋をして2分そのままにしておく(余熱)。  
③ゆで卵、パプリカ、ブロッコリー、きゅうりを食べやすい大きさに切る。  
④ツナ缶とAをあえてでき上がり。

**エコのポイント**

1. パスタを2〜3時間水につけることで生パスタのようなモチモチ食感になり、ゆで時間も1〜2分で済む。  
2. パスタをゆでるときは一緒にアスパラとほうれん草もゆでる。  
3. ブロッコリーをゆで卵と同時で5分ゆで、蓋をして2分余熱でゆで固くなる。

材料と分量 (4人分)

- ①アスパラとほうれん草とトマトの彩りパスタ  
パスタ麺 100g オリーブオイル 少量  
ほうれん草 1束 ミニトマト 4つ  
ベーコン 1枚 にんにく 1つ  
パスタのゆで汁 適量 鷹の爪 少々  
塩こしょう 適量 コンソメ 小さじ1  
②ブロッコリーとゆで卵のもりもりサラダ  
ブロッコリー 1/4個 卵 1個  
きゅうり 1/2本 パプリカ赤 1/4個  
ツナ缶 1缶
- マヨネーズ 大さじ2  
しょうゆ 小さじ1  
砂糖 小さじ1  
酢 小さじ1  
うまみ調味料 小さじ1/2  
いりごま 大さじ1

材料費(米を除く)の金額	調理時間	熱源
562円	50分	ガス



平成28年度 特別賞レシピ  
料理の名前 「冷蔵庫おかたづけ大作戦」

- ①ジャガレンバーグ ②ベーコンとキャベツのスープ ③トマトのサラダ

料理の作り方

- ジャガレンバーグ  
①ポテトをレンジに3分かけて皮をむき、つぶす。  
②合びき肉に塩、こしょうを入れてよく混ぜる。  
③レンコンを半分おろして半分みじん切りにし、たまねぎもみじん切りにする。  
④卵、玉ねぎ、レンコンを②に入れて粘りが出るまでこねる。  
⑤たねを半分に分けて、空気を抜ながら形を整える。  
⑥フライパンにサラダ油を引き中火で焼く。焼き目がついてらら返してもう片面も焼き、お酒を加えて蒸し焼きにする。つまようじを刺して透明な肉汁が出たら焼き上がり。  
⑦焼き上がったハンバーグを取り出したフライパンに、ソースの材料を入れてとろみがついたらハンバーグにかけてでき上がり。  
ベーコンとキャベツのスープ  
①ベーコンは1cm幅、キャベツは2〜3cm幅に切る。  
②鍋にバターを入れて①を炒める。  
③②の鍋に水とブイヨンを入れて柔らかくなるまで煮込めばでき上がり。  
トマトのサラダ  
①トマトを7〜8cm幅の輪切りにし、玉ねぎ、イタリアンパセリ、輪切りにしたトマトの両端もみじん切りにする。  
②みじん切りにした玉ねぎ、トマト、パセリと塩こしょう、バルサミコ酢を混ぜる。  
③お皿に輪切りにしたトマトをきれいに並べ、トマトの上に②を乗せ、仕上げにオリーブオイル、バルミジャーノをかけてでき上がり。

材料と分量 (4人分)

- ①ジャガレンバーグ  
合びき肉 500g  
レンコン 100g  
玉ねぎ 1個  
じゃがいも 2個  
卵 1個  
塩 小さじ1/2  
こしょう 少々  
ソース  
ケチャップ 大さじ6  
ウスターソース 大さじ4  
料理酒 大さじ2  
しょうゆ 大さじ2
- ②ベーコンとキャベツのスープ  
ベーコン 2枚  
キャベツ 2枚  
チキンブイヨン 2個  
水 700cc  
バター 30g
- ③トマトのサラダ  
トマト 2個  
玉ねぎ 大さじ2  
イタリアンパセリ 大さじ2  
バルサミコ酢 大さじ2  
バルミジャーノ 大さじ2  
オリーブオイル 大さじ2  
塩こしょう 少々

材料費(米を除く)の金額	調理時間	熱源
1,000円	40分	ガス



**エコのポイント**

1. 冷蔵庫に残っているもので作り、ハンバーグには残っている肉を割んでいれてお肉の量を減らす。  
2. サラダに使う玉ねぎは、ハンバーグ用のみじん切りから使う。



平成28年度 特別賞レシピ

料理の名前 「かぼちゃパラダイス!!」

- ①かぼちゃグラタン ②かぼちゃのわたのスープ
- ③かぼちゃの種のおやつ

料理の作り方

**かぼちゃグラタン**  
 ①かぼちゃの種を取り、1口サイズに切り、4～5分電子レンジで加熱する。  
 ②フライパンにバターを入れて、薄切りにした玉ねぎを炒める。  
 ③②に少しずつ小麦粉と牛乳を入れる。  
 ④③に塩、こしょう、コンソメを入れて煮込む。  
 ⑤④を容器に入れてチーズをのせ、200度で10分焼く。

**かぼちゃのわたのスープ**  
 ①わたを取り出し、適当な大きさに切り、ベーコンはみじん切りにする。  
 ②バターで①を炒め、(A)を加えてとろみがついたら完成!

**かぼちゃの種のおやつ**  
 ①種を水洗いする。  
 ②アルミホイルの上ののせ、4分焼く。



材料と分量 (4人分)

- ①かぼちゃグラタン  
 かぼちゃ(中) 1個  
 バター 40g  
 牛乳 800ml  
 チーズ 適量  
 玉ねぎ 1個  
 小麦粉 大さじ8  
 コンソメ 2個

- ②かぼちゃのわたのスープ  
 かぼちゃのわた 1個分  
 ベーコン 2枚  
 バター 大さじ1  
 (A)  
 牛乳 600cc  
 上新粉 大さじ2  
 コンソメ 2個(細かく刻んでおく)

- ③かぼちゃの種のおやつ  
 かぼちゃの種 1個分



材料費(米を除く)の金額  
1,000円

調理時間  
60分

熱源  
ガス



“おいしい大分”わが家のエコ料理コンテスト&E級(ECO)グルメコンテスト  
エコレシピ集

平成29年3月発行  
 編集・発行 大分県生活環境部うつくし作戦推進課  
 〒870-8501 大分市大手町3丁目1番1号  
 TEL097-506-3036  
 FAX097-506-1749

