

Let's! エコクッキング

※料理レシピサイトクック
パッド「消費者庁のキッ
チン」より



食品を無駄にしないレシピが
たくさん掲載されています。
参考にして、エコクッキング
してみましょう！

大根の皮 de きんぴら

《by西本淑子さん》

材料	大根の皮…………… 1/2本分
(2~3人分)	大根の葉…………… 少々
■タレ■	人参…………… 1/3本
しょうゆ 大さじ1	牛バラ肉…………… 100g
みりん 大さじ1	ごま油…………… 大さじ2
料理酒 大さじ1	七味唐辛子…………… 適量 (お好み量)



- 作り方**
- ①5cmぐらいの長さの大根の皮を2mm幅の千切りに、大根の葉は1cm幅に切る。人参は5cmの長さに千切りする。
 - ②タレは合わせておく。
 - ③フライパンを熱してごま油の半量を入れ、牛バラ肉を炒め、色が変わったら器に取り出しておく。
 - ④③のフライパンに残りのごま油を入れて、大根の皮の千切りと人参を、しんなりするまで炒める。
 - ⑤大根の葉を入れて30秒ほど炒めたら③の牛バラ肉を戻し入れ、②のタレを回しかける。
 - ⑥1分ほど炒めたら火を止め、器に盛る。お好みで七味唐辛子をふる。



パンの耳 de 簡単ピザ

《by松本佳奈さん》

材料	(2人分)
パンの耳……………	パン4枚分
ケチャップ……………	大さじ2強
ピーマン……………	1個
ベーコン……………	20g
ピザ用ミックスチーズ……………	30g

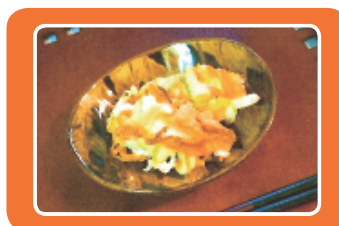
- 作り方**
- ①アルミホイルに、パンの耳を敷き詰める。
 - ②①にケチャップ・千切りにしたピーマン・一口大に切ったベーコン・ピザ用ミックスチーズをのせる。
 - ③180度のオーブンで、約8分焼く。



味噌汁の残り de すっきりかき揚げ

《山形県で考案していただいたレシピ》

材料	人参…………… 5cm
(1人分)	セロリ…………… 10cm
味噌汁(残り物)……………	適量
小麦粉……………	適量
片栗粉……………	適量
揚げ油……………	適量



- 作り方**
- ①人参を5mm幅の細い棒状に切る。セロリは斜めに薄くスライスする。
 - ②味噌汁は、具を取り出す。具が大きい場合は、細かく刻む。
 - ③ボウル等に、①の野菜を入れ、小麦粉と片栗粉を同量をまぶす。味噌汁と②を入れ、粉っぽさが残る程度に溶き混ぜる。
 - ④フライパンに、揚げ油を熱し、③のタネをスプーンですくい、静かに流し入れる。
 - ⑤きつね色になるぐらいまで両面を2~3分ずつ揚げ焼きする。

発行 茨木市産業環境部資源循環課

茨木市駅前三丁目8番13号 / 電話：072-620-1814



環境にやさしい植物性大豆油インキを使用しています。



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。