
SDGs レシピ

~Recipes that use ingredients

without wasting

them~

食材を無駄なく使うレシピ



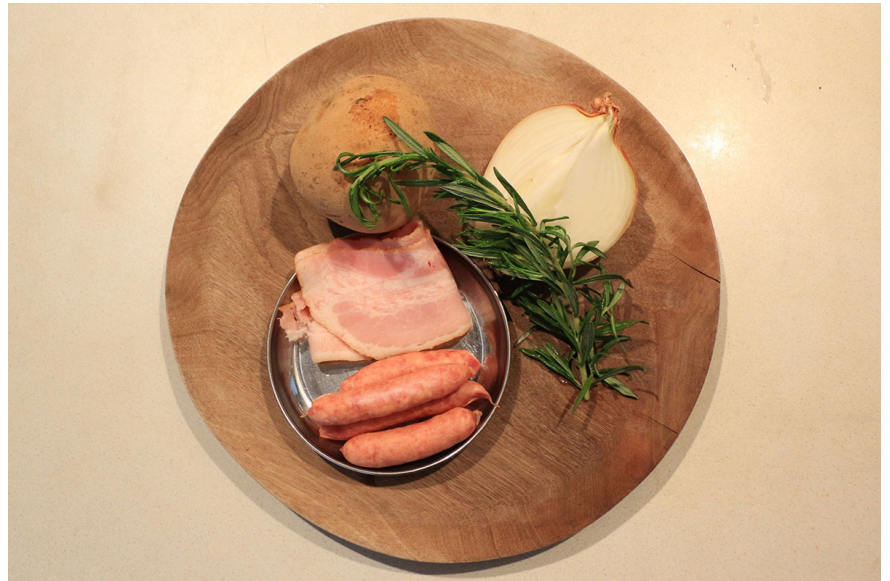
SDGsなころがしレシピ "ジャーマンポテト"

【材料】 (2人分)

- ・ じゃがいも : 200g
- ・ 玉ねぎ : 1/4~1/3個
- ・ ベーコン : 2枚
- ・ ウィンナー : 4本
- ・ ローズマリー : 1本
- ・ 無塩バター : 20g

(普通のバターでも可)

- ・ 水 : 約160cc
- ・ 塩胡椒 : 適量



完成図



SDGs！パン粉パンケーキ

～あまったパン粉を活用～



“材料”

- ・パン粉 1/2カップ
- ・卵 1/2個
- ・牛乳 大さじ 1
- ・砂糖 大さじ1

【作り方】

- ① 卵・パン粉・砂糖・牛乳を混ぜる。
- ② よく混ぜ成型にする。
- ③ フライパンに油少々えじっくり焼く



”ごぼうの皮のカスタードパイ”

材料 (2人分)

- ・ごぼうの皮 1本分
- ・冷凍パイシート 2枚

完成図

A

- ・砂糖 大さじ 1
- ・レモン汁 小さじ1/2
- ・バター 少々
- ・シナモンシュガー 少々

B

- ・卵黄 2個
- ・砂糖 大さじ 2
- ・小麦粉 大さじ 2
- ・牛乳 150ml
- ・バニラエッセンス 数滴



ごぼうの皮のカスタードのとは



カスタードアップルパイ風にリンゴをごぼうに代えて
リンゴの皮の食感にしました。

このレシピの生い立ち
ごぼうの皮を捨てずにデザートにリメイクしました。

作り方

- ① ごぼうの皮は数回に分けて水洗いする
- ② 水けを切り小さく切る。
耐熱皿に入れラップをかけ
600wの電子レンジで2分加熱する。
- ③ **A**を加えて混ぜラップを戻し
600w電子レンジ1分加熱して
冷ましておく
- ④ **B**を混ぜ**4分程煮て**
カスタードクリームを作って冷ましておく
- ⑤ 冷凍パイシートを**室温に戻し**綿棒で
少し大きく伸ばし**半分に切って**片方に
切れ目を入れる。
- ⑥ カスタードにごぼうの皮を加えて混ぜ
切り目のないパイシートにのせる。
- ⑦ 切れ目を入れたパイシートをのせ卵白を
刷毛(ハケ)塗り200度に予熱したオーブンで
20分焼く **焼き終わったら完成**

炊飯器でさば缶パエリア

材料(3人分)

- ・米 150g (1合)
- ・さば(缶詰水煮) 1缶
- ・たまねぎ 中 1/2個
- ・ミニトマト 9個
- ・スイートコーン缶 1缶(145g)
- ・塩 小さじ 1/2
- ・にんにく 2片
- ・油 適量

完成図



【作り方】

- ①サバ缶は**汁と身**に分けておく。
スイートコーン(缶)も**汁と実**に分けておく。
(それぞれの汁は取っておく。)
- ②米を洗って炊飯器に入れる。
- ③**さば缶の汁スイートコーン(缶)の汁**
水を合わせて**200ml**にし、炊飯器に入れる。
- ④玉ねぎは**うす切り**ミニトマトはへたをとり**横半分**に切る。
- ⑤ ③の上に**サバ缶の身スイートコーン(缶)の実** 塩を入れ④を加え
通常モードで炊飯する。
- ⑥にんにくは**薄く切り**ごく少量の油で**炒め揚げ**にする。
- ⑦炊きあがったら全体を**さっくり混ぜる器**に取り分け⑥の
にんにくを器にちらす。

※ご飯1合とサバ缶1缶で3人分にちょうどいい量になるので
作り過ぎを防ぐことができます。

ピーマンの種ごと豚バラオイスター炒め

材料(2人分)

- ・ピーマン...4個
- ・豚バラ薄切り肉 (3センチ幅に切る)
...80グラム
- ・にんにく (みじん切り)
...4分の1片分 (2グラム)
- ・しょうが (皮つきのまません切り)
- ・黒こしょう...少々

【合わせ調味料】

※最初に混ぜ合わせておく

- ・オイスターソース...小さじ2
- ・しょうゆ...小さじ1
- ・酒...小さじ2

完成図



作り方

- ① ピーマンは種ごと縦4等分に切る食感が良くないへは手でちぎってとる
- ② フライパンに油をひかずに中火にかけ豚バラ薄切り肉を並べて油を出しながら焼く。
- ③ 豚バラ薄切り肉の片面がこんがりとしこぶいてきたらにんにく・しょうがを入れて炒める。肉の油で香りをひきだす。
- ④ ピーマンを入れさらに炒める全体に肉の脂がまわったら【合わせ調味料】を加えて全体にからめながら炒める。汁気がなくなったら火を止め、仕上げに黒こしょうを加えてひと混ぜする。

人参の皮入り人参マフィン

材料

- ・ 人参 1本
- ・ ホットケーキミックス 200g
- ・ 砂糖 40g
- ・ サラダ油 80cc
- ・ 卵 1個

作り方

- ①人参を一本おろす
- ②ボウルに**サラダ油・砂糖・人参の皮**を入れすり**混ぜる**
- ③溶き卵を加えてよく混ぜたらホットケーキミックスを加えて**粉気がなくなるまで混ぜる**
- ④人参を加えて全体を混ぜたら型に流す
- ⑤**180°に予熱してオーブンで25分～30分焼く**
- ⑥取り出したら粗熱を取り**デコレーションする**

完成図



人参の皮ドレッシングオムレツ

材料

- ・人参 1本
- ・バター 一かけ
- ・卵 3個
- ・スライスチーズ 1枚
- ・塩コショウ 少々

作り方

- ①人参の皮をむく。
- ②人参の皮を水の中に入れる。
- ③人参をみじん切りにする。
- ④卵を黄身と白身に分ける
- ⑤白身に塩コショウを入れ、黄身は混ぜる。
- ⑥黄身と白身をフライパンに流し込み中に人参とチーズを入れてオムレツを作る。
- ⑦ケチャップと人参の皮を混ぜてバターで焼く。
それをオムレツの上にかける。

豆知識

少々とは

親指と人差し指で

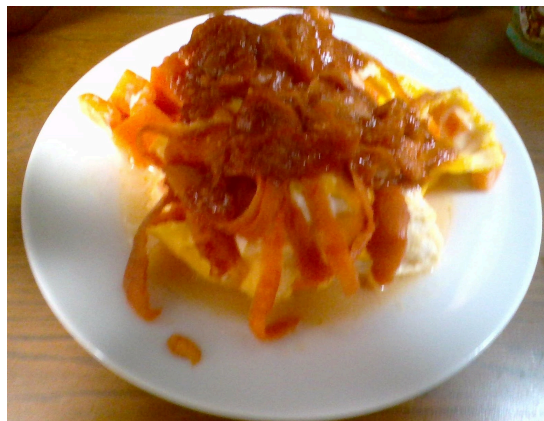
つまんだ量

ひとつまみとは

少々の指に中指を足して

3本の指でつまんだ量をいう

完成図



モロヘイヤのスープパスタ

材料

- ・モロヘイヤ(1束)
- ・ハーフベーコン(4枚)
- ・スパゲッティ(1,4mm)
- ・100g、コンソメ2個(10g)
- ・粉チーズ(適宜)
- ・オリーブオイル(適量)

完成図



無駄なく使った食材 モロヘイヤの茎

作り方

- ① モロヘイヤの茎は**みじん切り**に葉は食べやすい大きさに切る。ベーコンは**1cm幅**に切る。
- ② 深さのあるフライパンに**水(3・1/2カップ)**コンソメ・ベーコンを入れて**中火**にかけ煮立ったらスパゲッティを加える。
- ③ **4分**たったらモロヘイヤを加えて**1分煮込む**。器に盛りオリーブオイルをまわしかけ**好み**で粉チーズをふる。

工夫したところ

”パスタを茹でるのとソースを同時に作った。”

