



ゴミを減らした
環境に優しい調理
を考える

【調理内容①】

なるべくゴミを出さないように工夫する
(皮、茎、ペーパー、ラップなど)

【調理内容②】

野菜をたくさん収穫できた時や
貰った時に大量消費できるレシピを
考える(今回は“ピーマン”)

■ルール

- ①レシピは各グループで考える
- ②バランスの良い1食にする
- ③1品はピーマンを大量消費できるレシピにする
- ④5人分作る（食材は全て使わなくてもOK、食べ残しのないようにする）
- ⑤記録係を決める
- ⑥ゴミは決められた場所に入れる（最後に計量）

■食材

各グループの食材		共有する食材
ピーマン（大量消費用）	7個	かつお節
ブロッコリー	1/2株	昆布
キャベツ	1/4玉	しょう油
なす	3本	砂糖
じゃが芋	2個	味噌
人参	1本	酢
玉ねぎ	1玉	酒
しめじ	1/2株	油
レモン	1/2個	コンソメ
豚こま切れ肉	240g	マヨネーズ
卵	3個	塩
米	2合	コショウ
		片栗粉
		薄力粉
		すりゴマ



主菜：豚肉の味付け炒め

豚こま切れ肉・・・300g
酒・・・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・・・大さじ1/2
しょう油・・・大さじ2
塩・・・・・・・・小さじ1
コショウ・・・・・・・・少々
小麦粉・・・・・・・・大さじ2
サラダ油・・・小さじ1
玉ねぎ・・・・・・・・1/2玉
キャベツ・・・・・・・・1/8玉
ブロッコリー・・・1/2株
レモン・・・・・・・・1/2個

- ①豚肉に調味料を混ぜて30分置く。小麦粉をまぶし、サラダ油をひいたフライパンで炒め、お皿に盛る。
- ②同じフライパンで玉ねぎを炒めて、肉の上に盛り付ける。
- ③千切りキャベツ・茹でブロッコリー・レモンを添える。

副菜：なすのみそ和え

なす・・・・・・・・3本
しめじ・・・・・・・・1/4株
みそ・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・大さじ1
水・・・・・・・・大さじ2
サラダ油・大さじ2

- ①なすは縦半分にして一口大に切り、水にさらす。
- ②フライパンに油をひいて、①としめじを炒める。
- ③柔らかくなったら、みそ・砂糖・水を混ぜ合わせて加え、味を付ける。

副菜：ポテトサラダ

じゃが芋・・・2個
人参・・・・・・1/5本
玉ねぎ・・・・・・1/4玉
卵・・・・・・1個
塩、レモン汁・・・少々

- ①じゃが芋を茹でる。途中で卵を加えて一緒に茹でる（8分）
- ②人参を茹でる。
- ③玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
- ④じゃが芋と人参を潰して、玉ねぎ・卵・塩・レモン汁を加えてよく混ぜ合わせる。

メンバーから「レモン汁を少し入れると美味しい」とアドバイスをもらい、入れてみました！
初めてでしたが美味しかったです♪

副菜：具たくさんコンソメスープ

ブロッコリー・・・1/2株分
（葉・茎）
人参・・・・・・1/4本
玉ねぎ・・・・・・1/2玉
キャベツ・・・・1/8玉
しめじ・・・・・・1/4株
卵・・・・・・2個
水・・・・・・900ml
コンソメ・・・・・・2個

- ①野菜は細切り、しめじはほぐす。
- ②鍋に水と①を入れて火にかける。柔らかくなったらコンソメを加えて火を弱め、溶き卵を加える。
- ③ブロッコリー（葉）を刻んで加え、火が通ったら出来上がり。

キャベツの芯やブロッコリーの茎など残った野菜を全て加えました。

ピーマン
大量消費
レシピ

副菜：ピーマンのおかか和え

ピーマン・・・・・・7個
かつお節・・・・・・6g
しょう油・・・・小さじ1

- ①ピーマンは種を取って太めの千切りにし、電子レンジ600wで3分温める。
- ②かつお節としょう油を加えてよく和える。

うす味なので、いくらでも食べられます！



主菜：麻婆茄子

豚肉こま切れ肉・300g
酒・・・・・・・・大さじ1
塩コショウ・・・・少々
片栗粉・・・・・・・・大さじ1
なす・・・・・・・・2本
人参・・・・・・・・1/2本
玉ねぎ・・・・・・・・1/2玉
ピーマン・・・・2個
砂糖・・・・・・・・小さじ1
しょう油・大さじ1.5

副菜：サラダ

ブロッコリー・1/2株
じゃが芋・・・・1.5個
人参・・・・・・・・1/4本
玉ねぎ・・・・・・・・1/4玉
卵・・・・・・・・3個
塩・・・・・・・・少々
マヨネーズ・大さじ4

- ①豚肉に酒・塩コショウ・片栗粉をまぶして炒め、一度取り出す。
- ②野菜は細切りにして同じフライパンで炒める。
- ③①を戻し入れて、砂糖としょう油で味を整える。

食材はできるだけ一緒に茹でる。

- ①ブロッコリー・じゃが芋・人参は一口大に切る。
- ②玉ねぎはスライスにして塩をしておく。
- ③鍋で卵を茹でて、①を時間差で入れて一緒に茹でる。
- ④ボウルに材料を全て入れて混ぜ合わせる。

漬物：浅漬け

なす・・・・・・・・・・1本
人参・・・・・・・・・・1/4本
キャベツ・・・・・・・・1/4玉
ブロッコリーの茎・・・少々
塩・・・・・・・・・・小さじ1

副菜：コンソメスープ

キャベツ・・・・・・3/4玉
玉ねぎ・・・・・・1/4玉
ブロッコリー（茎、葉）
・・・・・・・・残ったもの
しめじ・・・・・・・・1/2株
水・・・・・・・・・・750ml
コンソメ・・・・・・・・1個
塩・・・・・・・・・・一つまみ

副菜：ピーマン味噌

ピーマン・・・・・・5個
みそ・・・・・・・・・・小さじ2
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
すりゴマ・・・・・・小さじ1

- ①野菜は細切りにして、塩を揉みこむ。
- ②野菜がしんなりしたら出来上がり。

- ①野菜としめじは細切りにする。
- ②鍋に①と水を入れて火にかける。
- ③全体に火が通ったら、コンソメと塩を加えて味を調える。

ピーマン
大量消費
レシピ



- ①ピーマンは種を取って細切りにする。
- ②フライパンで炒めて、しんなりしてきたら、みそ・砂糖で味付けをする。
- ③器に盛ってゴマをふる。



主菜：酢豚

豚こま切れ肉・・・300g
ピーマン・・・2個
キャベツ・・・1/4玉
玉ねぎ・・・1玉
人参・・・1本
しめじ・・・1/2株
酢・・・大さじ3
砂糖・・・大さじ2
コンソメ・・・1個
しょう油・・・大さじ2
片栗粉・・・大さじ3

- ①食材はそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンで豚肉を炒めて、ある程度火が通ったら残りの食材を加えて炒める。
- ③調味料を混ぜ合わせて、②の中に回し入れ、全体に絡めるように炒める。

人参とキャベツは
レンジでチンしておく。

副菜：サラダ

じゃが芋・・・2個
ブロッコリー・・・1/2株
卵・・・・・・・・3個
レモン・・・・1/2個
マヨネーズ・・・大さじ3
塩コショウ・・・少々

- ①じゃが芋は茹でてからコロコロに切る。
- ②ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ③ゆで卵を作り、1個は飾り用に輪切り、2個はみじん切りにする。
- ④①・②・みじん切りにしたゆで卵を、マヨネーズと塩コショウで味付けをして器に盛り、飾り用のゆで卵とレモンを添える。

じゃが芋は皮ごと茹でて、皮はみじん切りにして混ぜる。
ブロッコリーは茎や葉も使う。

ピーマン
大量消費
レシピ



副菜：ピーマンとなすのみそ炒め

ピーマン・・・5個
なす・・・・3本
サラダ油・・・大さじ1
みそ・・・・大さじ1
砂糖・・・・大さじ1
かつお節・・・少々
すりゴマ・・・少々

- ①ピーマンは丸ごと使うため破裂防止として爪楊枝で小さな穴を開けておく。
- ②なすは乱切りにする。
- ③フライパンに油をひいて①と②を炒める。
- ④みそと砂糖を加えて味付けをし、器に盛ってかつお節とすりゴマを振りかける。

ピーマンを丸ごと調理！
仕上げにかつお節とすりゴマをかける。



主菜：肉じゃが

豚こま切れ肉・・・300g
じゃが芋・・・2個
人参・・・・・・・・1本
玉ねぎ・・・・・・・・1玉
水・・・・・・・・1カップ
砂糖・・・・・・・・大さじ1
しょう油・・・大さじ2

- ①野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ②豚肉を炒めて、その脂を使って野菜を一緒に炒める。
- ③水・砂糖・しょう油を加えて柔らかくなるまで炊く。

味付けは薄くして煮汁が無くなるまでじっくり煮る。

副菜：サラダ

ブロッコリー・・・1/2株
キャベツ・・・1/4玉
卵・・・・・・・・・・3個
レモン・・・・・・・・1/2個
マヨネーズ・・・大さじ6
塩コショウ・・・少々

- ①ブロッコリーは小房に分け、キャベツは千切りにして、電子レンジ600wで2～3分加熱する。
- ②卵はゆで卵にする。
- ③①・マヨネーズ・塩コショウをよく和えて器に盛り、ゆで卵とレモンを添える。

汁物：みそ汁

しめじ・・・・・・・・・・1/2 株
ブロッコリーの茎・1/2 株分
水・・・・・・・・・・900ml
かつお節・・・・・・・・・・一握り
だし昆布・・・・・・・・・・5 cm
みそ・・・・・・・・・・大さじ3

- ①かつお節と昆布でだしをとる。
- ②ブロッコリーの茎は細切りにする。
- ③①のだしで②としめじを煮る。
- ④柔らかくなったらみそを溶かし入れる。

サラダに使ったブロッコリーの茎を
全て入れました。

副菜：ピーマンとなすのみそ炒め

ピーマン・・・7個
なす・・・2本
サラダ油・大さじ2
砂糖・・・大さじ2
みそ・・・大さじ2

- ①ピーマンを1/4サイズに切る。なすは一口大に切る。
- ②油で①を炒めて蓋をし蒸し焼きにする。
- ③砂糖とみそで味付けをする。



ピーマンはヘタのみ取って種は一緒に炒めました。
食感は柔らかくて美味しくいただきました。



主菜・副菜：和風ラタトゥイユ

豚こま切れ肉・・・120g
ブロッコリー・・・1/4 株
キャベツ・・・1/8 玉
なす・・・・・・・・・・1 本
じゃが芋・・・・・・・・・・2 個
人参・・・・・・・・・・1 本
玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2 玉
しめじ・・・・・・・・・・1/4 株
サラダ油・・・・・・小さじ 1
水・・・・・・・・・・800ml
酒・・・・・・・・・・大さじ 1
コンソメ・・・・・・・・・・2 個
塩コショウ・・・・・・・・・・少々

- ①野菜としめじは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油をひいて豚肉を炒める。肉の脂が出てきたところに、①を加えて炒める。
- ③全体に油が回ったら水を加えて、軟らかくなるまで煮る。
- ④酒、コンソメ、塩コショウで味を整える。

豚肉を、脂が出てカリカリになるまで炒める。
じゃが芋は皮のついたまま！

主菜・副菜：野菜の甘酢炒め

豚こま切れ肉・・・120g
なす・・・・・・・・・・2本
しめじ・・・・・・・・1/4株
酢・・・・・・・・・・大さじ3
砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
しょう油・・・・・・・・大さじ2
塩・・・・・・・・・・小さじ1/3
片栗粉・・・・・・・・大さじ2

- ①なす、しめじは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンで、豚肉を炒めてから①を加えて炒める。
- ③調味料を混ぜ合わせて②と絡める。

副菜：ピーマンのお浸し

ピーマン・・・・・・・・7個
卵・・・・・・・・・・3個
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
塩・・・・・・・・・・小さじ1/5
かつお節・・・・・・・・5g
すりゴマ・・・・・・大さじ1

- ①ピーマンは千切りにしてサッと茹で、冷蔵庫で冷ましておく。
- ②いり卵を作る。(砂糖、塩)
- ③ピーマンをかつお節、すりゴマと和えて盛り付けて、いり卵をちらす。





主菜：なすの豚肉巻き

豚こま切れ肉・・・240g
 なす・・・・・・・・1本
 塩・・・・・・・・小さじ1
 小麦粉・・・・・・・・大さじ3
 サラダ油・・・・小さじ1
 酒・・・・・・・・小さじ2
 しょう油・・・・大さじ1
 塩コショウ・・・・少々

- ①なすは縦に4等分に切り3等分にして水にさらす。水分を拭きとり塩をまぶし、全体に小麦粉をまぶす。
- ②豚肉を広げて、なすを巻く。小麦粉を止めにつける。
- ③フライパンに油をひいて、中火でゆっくり転がしながら酒をかけて焼いていく。中まで火が通ったら、しょう油と塩コショウで仕上げる。

副菜：ピーマンのきんぴら

ピーマン・・・・・・・・7個
 サラダ油・・・・・・・・少々
 酒・・・・・・・・小さじ1
 砂糖・・・・・・・・小さじ1
 しょう油・・・・小さじ1.5
 かつお節・・・・ひとつかみ

- ①ピーマンは半分に切って種を取り、大きめの細切りにする。
- ②油で炒めて、酒・砂糖・しょう油を入れて味付けをする。
- ③最後にかつお節をまぶす。

ピーマン
 大量消費
 レシピ



ピーマンを炒める時に蓋をして熱の通りを速くしました。

副菜：ポテトサラダ

じゃが芋・・・2個
ブロッコリー・・・1/2株
キャベツ・・・1/4玉
玉ねぎ・・・1/2玉
人参・・・1/2本
卵・・・・・・・・3個
レモン・・・1/4個
マヨネーズ・・・大さじ3
塩コショウ・・・少々

- ①じゃが芋は皮付きのまま電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。皮をとって潰す。
- ②ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ③その他の野菜は細切りにして茹でる。
- ④卵はゆで卵にして細かく刻む。
- ⑤①・②・③・④を混ぜ合わせる。薄切りにしたレモンとレモン果汁・マヨネーズ・塩コショウを加えてよく混ぜる。

減塩を意識して、レモンの風味を活かし、マヨネーズを減らしました。

副菜：コンソメ野菜スープ

ブロッコリー芯、葉・・・1/2株分
キャベツ芯・・・・・・・・1/4玉分
人参・・・・・・・・1/4本
玉ねぎ・・・・・・・・1/2玉
しめじ・・・・・・・・1/2株
水（野菜の茹で汁）・・・750ml
コンソメ・・・・・・・・1個
しょう油・・・・・・・・小さじ1/2

- ①野菜は細切りにする。
- ②鍋に①・しめじ・水を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③コンソメとしょう油で味付けする。

ポテトサラダで使用した、ブロッコリーの芯や葉なども入れました。また、野菜の茹で汁もスープに使用しました。



主菜・副菜：肉じゃが

豚こま切れ肉・・・160g
じゃが芋・・・・・・・・2個
人参・・・・・・・・1本
玉ねぎ・・・・・・・・1玉
水・・・・・・・・3カップ
酒・・・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・・・大さじ3
しょう油・・・大さじ2
塩・・・・・・・・少々

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②豚肉と①を炒める。
- ③水を入れて軟らかくなるまで煮る。
- ④調味料を加えて味付けをする。

野菜は皮付きのまま使って
ゴミを減らしました。

主食・副菜：なすと豚肉のみそ炒め

豚こま切れ肉・・・80g
なす・・・・・・・・2本
キャベツ・・・1/4玉
しめじ・・・・・・・・1/2株
酒・・・・・・・・大さじ3
砂糖・・・・・・・・大さじ4
みそ・・・大さじ2.5
しょう油・・・小さじ1
サラダ油・小さじ1/2

- ①豚肉を油で炒めて色が変わったら、なすを入れる。
- ②全体に油が回ったら、キャベツとしめじを入れる。軟らかくなったら、酒・砂糖・みそを加えてよく炒める。最後にしょう油を加えてサッと炒めて出来上がり。

なすのヘタも薄く切って炒めた。

副菜：ブロッコリーサラダ

- ブロッコリー・・・1/2 株
- 卵・・・・・・・・・・1 個
- マヨネーズ・・・小さじ1
- 塩コショウ・・・・少々
- ☆サラダ油・・・小さじ1/2
- ☆酢・・・・・・・・・・小さじ1/2
- ☆レモン汁・・・1/4 個分
- ☆塩・・・・・・・・・・少々

- ①ブロッコリーは小房に分けて電子レンジで2分加熱する。
- ②卵は割って耐熱容器に入れ、かぶるくらいの水を加える。電子レンジ500wで1分10秒加熱する。
(加熱しすぎると破裂するので注意！)
刻んでマヨネーズ・塩コショウで和える。
- ③①を☆で和えて器に盛り、②を乗せる。

漬物：なすの塩漬け

- なす・・・1 本
- 塩・・・一つまみ

- ①なすは薄切りにして塩をもむ。
味付けは塩のみ。

ヘタも食べやすいように薄く切って加えました。

ピーマン
大量消費
レシピ



副菜：ピーマンのホイル蒸し

- ピーマン・・・・7 個
- かつお節・・・・3g
- しょう油・・・大さじ1

- ①ピーマンは丸ごとホイルに包む。
鍋に水を入れて蒸し焼きにする。
- ②器に盛ってしょう油とかつお節をかける。

種もヘタも食べられるメニュー！

レモンのおやつ

- レモンの皮・・・1/4 個分
- 砂糖・・・・小さじ1/2
- 水・・・・・・・・・・小さじ1/2

- ①レモンの皮は千切りにして砂糖をまぶす。
- ②水を入れて電子レンジ500wで2分加熱する。

レモンを無駄なく使うレシピを考えました。



ピーマン
大量消費
レシピ



主菜・副菜：ピーマンとなすの豚肉みそ炒め

ピーマン・・・7個
なす・・・3本
人参・・・1/3本
サラダ油・・・大さじ1.5
酒・・・大さじ1.5
砂糖・・・大さじ3
みそ・・・大さじ2

- ①ピーマンは種をつけたまま1cm幅に切る。
人参となすは2cm幅5cm長さに切る。
- ②中華鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
- ③①を加えてさらに炒める。
- ④調味料を加えて味付けをする。

ピーマンは種を取らずに
そのまま炒めました！

副菜：みそ汁

じゃが芋・・・1個
玉ねぎ・・・1/2玉
人参・・・20g
しめじ・・・1/2株
水・・・750ml
かつお節・・・2つかみ
みそ・・・大さじ2

- ①じゃが芋はいちょう切り、玉ねぎは薄切り、しめじはほぐす。
- ②鍋に①・水を入れて煮る。
- ③煮立ったらかつお節を入れ、火を止めて蓋をする。
- ④みそを溶かし入れる。

だしはかつお節にしてそのまま具にしました。

副菜：ボイルサラダ

ブロッコリー・・・1/2株
キャベツ・・・1/4玉
人参・・・1/3本
卵・・・・・・・・・・2個
マヨネーズ・・・大さじ3
塩コショウ・・・・・・少々

- ①ゆで卵を作って刻む。
- ②ブロッコリーは小房に分け、キャベツは2～3cmのざく切り、人参は薄切りにして茹でる。
- ③ザルに上げて水を切り、①・マヨネーズで和えて、塩コショウで味を整える。



主菜：豚肉ピカタ

豚こま切れ肉・・・240g
塩コショウ・・・・・・少々
小麦粉・・・・・・適量
卵・・・・・・1個
サラダ油・・・・大さじ1
ブロッコリー・・・1/2株
人参・・・・・・1/3本
レモン・・・・・・1/2個

- ①豚肉に塩コショウをふり小麦粉をまぶす。
- ②溶き卵にくぐらせて、油をひいたフライパンで形を整えながら焼く。
- ③平皿に盛り、茹でブロッコリー・人参・レモンを添える。

副菜：揚げ焼き茄子のみそ和え

なす・・・・・・3本
☆砂糖・・・・大さじ1
☆酒・・・・大さじ1
☆みそ・・・・大さじ1
すりゴマ・・・・少々
サラダ油・・・大さじ4

- ①なすは6等分に切り、切り目を入れて揚げ焼きにする。
- ②鍋に☆を入れて少し加熱する。
- ③①・②を混ぜ合わせて器に盛り、ゴマをふる。

副菜：サラダ

- ブロッコリーの茎・1/2 株分
- キャベツ・・・・・・・・1/4 玉
- 人参・・・・・・・・1/3 本
- 卵・・・・・・・・1 個
- ☆砂糖・・・・・・・・小さじ1
- ☆酢・・・・・・・・大さじ2
- ☆しょう油・・・・・・小さじ1
- ☆マヨネーズ・・・・大さじ2
- ☆すりゴマ・・・・・・・・少々

- ①ブロッコリーの茎・キャベツ・人参を茹でる。
- ②いり卵を作る。
- ③☆を混ぜ合わせて①・②と和える。

しょう油は薄口しょう油の方がオススメ！

副菜：野菜たっぷりスープ

- キャベツの芯・1/4 玉分
- じゃが芋・・・・・・・・2 個
- 人参・・・・・・・・少々
- 玉ねぎ・・・・・・・・1 玉
- しめじ・・・・・・・・1/2 株
- 卵・・・・・・・・1 個
- 水・・・・・・・・750ml
- コンソメ・・・・・・・・3 個

- ①野菜としめじは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に①・水を入れて煮る。
- ③軟らかくなったら、コンソメで味付けをして、溶き卵を加える。

キャベツの芯も入れて具たくさんにしました。

ピーマン
大量消費
レシピ



副菜：ピーマンのピクルス

- ピーマン・・・7 個
- 人参・・・・・・・・少々
- 砂糖・・・・・・大さじ2
- 酢・・・・・・大さじ2
- 塩・・・・・・・・少々

- ①ピーマンは縦に切り目を入れて、フライパンで蒸し焼きにする。
- ②調味料を混ぜ合わせて①を漬け込む。
- ③器に盛って、彩りとして茹でた人参の千切りを添える。

ピーマンに切り目を入れて丸ごと食べました！



主食：炊き込みご飯

米・・・・・・・・・・2合
しめじ・・・・・・・・1/2株
人参・・・・・・・・3/4本
昆布・・・・・・・・5cm
水・・・・・・・・適量
酒・・・・・・・・大さじ1
しょう油・・・大さじ1

- ①しめじと人参は細かく切る。
- ②炊飯器に①・昆布・酒・しょう油・水（調味料込みで2合のラインまで）を入れて炊く。

主菜・副菜：ポトフ

豚こま切れ肉・・・200g
ブロッコリー・・・1/2株
じゃが芋・・・・・・・・2個
人参・・・・・・・・3/4本
玉ねぎ・・・・・・・・1玉
水・・・・・・・・500ml
コンソメ・・・・・・・・2個
塩コショウ・・・・・・少々

- ①鍋に豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎを入れて炒める。
- ②水を加えて煮込む。
- ③別の鍋でブロッコリーを茹でる。
- ④柔らかくなったら、③・コンソメ・塩コショウを入れて味付けをする。

副菜：なすのみそ炒め

なす・・・・・・・・・・3本
豚こま切れ肉・・・・40g
水・・・・・・・・・・1/2カップ
酒・・・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
みそ・・・・・・・・・・大さじ1.5
サラダ油・・・・大さじ2

- ①なすは乱切り、豚肉は細切りにする。
- ②油でなすを炒めて、水・酒を加えてしばらく煮る。
- ③豚肉を入れて砂糖とみそで味付けをする。

副菜：ピーマンの油炒め

ピーマン・・・・・・・・・・7個
卵・・・・・・・・・・・・・・・・3個
マヨネーズ・・・・大さじ1
かつお節・・・・・・・・・・少々
しょう油・・・・小さじ1
塩コショウ・・・・・・・・・・少々
サラダ油・・・・大さじ1

ピーマン
大量消費
レシピ



- ①ピーマンは細切りにする。
- ②卵を炒ってマヨネーズで味付けをする。
- ③①を油で炒めて、しんなりしてきたら②を加える。しょう油・塩コショウで味付けをし、かつお節をかける。



主食：炊き込みご飯

米・・・・・・・・・・2合
 人参・・・・・・・・1/3本
 しめじ・・・・・・・・1/2株
 昆布・・・・・・・・5cm
 かつお節・・・・・・2g
 酒・・・・・・・・大さじ1
 砂糖・・・・・・・・一つまみ
 しょう油・・・・大さじ1
 塩・・・・・・・・一つまみ

- ①昆布とかつお節でだしをとり、昆布は刻んでおく。
- ②炊飯器に米・人参・しめじ・調味料・①（調味料込みで2合のラインまで）をいれて炊く。
- ③炊き上がったら、刻んだ昆布とかつお節を混ぜる。

だしをとった
 昆布とかつお節を再利用した。

主菜：肉じゃが

豚こま切れ肉・・・240g
 じゃが芋・・・・・・・・2個
 人参・・・・・・・・2/3本
 玉ねぎ・・・・・・・・1個
 水・・・・・・・・100ml
 酒・・・・・・・・大さじ2
 砂糖・・・・・・・・大さじ1.5
 しょう油・・・・・・大さじ1

- ①じゃが芋は茹でてから皮をとる。
- ②豚肉を先に炒め、野菜を加えてさらに炒める。
- ③水と調味料を入れて野菜が軟らかくなるまで煮る。

じゃが芋は茹でてから皮をとる。
 早く煮えるようにフライパンを使用。

主食・副菜：卵スープ

卵・・・・・・・・・・2個
水溶き片栗粉・・・適量
ブロッコリー・・・1/4株
キャベツ・・・1/12玉
水・・・・・・・・・・750ml
コンソメ・・・・・・・・1個
しょう油・・・・・・・・少々
塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
コショウ・・・・・・・・少々

- ①鍋に水・コンソメ・しょう油・塩・コショウを入れて火にかけ、スープを作る。
- ②ブロッコリー・キャベツを適当な大きさに切り、①に入れて煮る。
- ③柔らかくなったら溶き卵を加えて、水溶き片栗粉でとろみを付ける。

ブロッコリーの芯まで使いました。

副菜：ピーマンのかつおまぶし

ピーマン・・・・・・・・・・7個
かつお節（だしをとったもの）
酒・・・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
しょう油・・・・・・・・・・大さじ1

- ①ピーマンを丸ごと炒める。
- ②調味料を入れて味を付ける。
- ③器に盛り、乾煎りしたかつお節をのせる。

ピーマン
大量消費
レシピ



ピーマンはまるまる炒めました！



主食：洋風炊き込みご飯

米・・・・・・・・・・2合
人参・・・・・・・・1/2本
玉ねぎ・・・・1/2玉
しめじ・・・・1/2株
酒・・・・・・・・・・少々
コンソメ・・・・2個

- ①人参と玉ねぎはみじん切り、しめじは半分に切る。
- ②炊飯器に材料を全て入れて、水を2合のところまで入れて炊く。

主菜・副菜：豚しゃぶ

豚こま切れ肉・・・200g
片栗粉・・・・・・・・適量
ピーマン・・・・・・7個
砂糖・・・・・・・・小さじ2
塩コショウ・・・・少々
酢・・・・・・・・・・小さじ2
みそ・・・・・・・・・・大さじ1
すりゴマ・・・・大さじ1

- ①豚肉は片栗粉をまぶして茹でる。
- ②ピーマンは細切りにして、砂糖・塩コショウで炒める。
- ③器に①と②を盛り付けて、酢・みそ・すりゴマを混ぜ合わせたドレッシングをかける。



主菜・副菜：肉じゃが

豚こま切れ肉・・・40g
なす・・・・・・・・・・1本
じゃが芋・・・・・・・・・・2個
人参・・・・・・・・・・1/2本
玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2本
水・・・・・・・・・・1カップ
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
しょう油・・・大さじ2

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に豚肉・①・調味料を入れて煮込む。

5人で食べきれぬ量を考えて作りました！
(なすは2本残しました)

副菜：茹でサラダ

ブロッコリー・・・1/2株
キャベツ・・・・・・・・・・1/4玉
レモンの皮・・・・・・・・・・少々
レモン汁・・・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
しょう油・・・・・・・・・・大さじ2
かつお節・・・・・・・・・・2g

- ①ブロッコリーは小房に分け、芯は食べやすい大きさに切る。
- ②レモンの皮は千切りにする。
- ③レモン汁・砂糖・しょう油を混ぜてドレッシングを作る。
- ④キャベツと①と一緒に茹でる。
- ⑤器に盛って③・かつお節をかける。

ブロッコリーとキャベツは
芯も使いました。

おむすびの会と一緒に食育を楽しみませんか？

サークルやサロン、学校の調理実習など、食に関する行事の際はぜひお声がけください。このレシピを使った料理実習も行います！



🏠 おむすびの会とは

養成講座で「食育」の大切さを学んだみんなで結成しました。料理自慢のお母ちゃんを中心に、子育て世代のママさんや男性の会員もいます。みんな料理をすることや食べるのが大好きで、元気いっぱい！

🏠 活動の内容

- ・だしのとり方の実演や調理実習を通して、和食(日本型食生活)の大切さを伝える
- ・箱寿司やまき団子、葛料理などの郷土料理や行事食の由来や大切さを次の世代へ伝える
- ・野菜の切り方や魚のさばき方、美味しい食べ方を紹介し、大田市の農林水産物の魅力を伝える
- ・ライフステージごとの健康的な食事のポイント(子どもにオススメのおやつ、高齢者の低栄養予防のコツなど)を伝え、大田市の皆さんがいつまでも元気で過ごせるようにサポートする



発行：大田市食育推進サポーターおむすびの会

2022年10月

依頼先：大田市社会福祉協議会 TEL 0854-82-0091 / FAX 0854-82-9960
お問合せ先：大田市健康増進課 TEL 0854-83-8151 / FAX 0854-82-9730