

ごみのん通信第9号あまりものレシピ

「捨てられやすい食材の上位をこれで返上！もやし編」



区で発行している、ごみ減量・リサイクル情報誌「ごみのん通信」では、あまりがちな食材をおいしく食べきるためのレシピを毎号紹介しています。

第9号には、新渡戸（にとべ）文化短期大学の学生さん協力の「もやし」使いきりレシピを掲載。

もやしはビタミンCが豊富で、ビタミンB1、B2、食物繊維が含まれる一方、エネルギーは低く、ダイエット中の方にもぴったりです。お財布に優しく、家庭でおなじみの野菜ですが、消費期限が短いのが難点。なるべく購入日に使い切りましょう。

もやしを使う時は食感を気にしない場合はひげ根も取らずに使えば、食品ロス削減の効果大です。



中野区ごみ減量キャラクター
ごみのん

今回のレシピ

1. もやし入り大葉つくね
2. もやしの春巻き
3. もやしと卵の焼きそば
4. もやし入りお好み焼き風
5. カレー味の麻婆もやし
6. もやしのピリ辛炒め

1. もやし入り大葉つくね



【ポイント】💡

大葉も半端に残りやすい食材です。巻くほど量がなければ、適量を刻んですべて混ぜてください。ひき肉はなんでも構いません。

材料（6個分 3人分目安）

- ・もやし 1袋（200グラム）
- ・大葉 6枚くらい（適量）

【A】

- ・豚ひき肉 250グラム
- ・塩、こしょう 少々
- ・おろししょうが 5グラム
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・刻んだ大葉 適量

【B】（タレ）

- ・しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・酒 大さじ2
- ・片栗粉 大さじ1と1/2

作り方

- (1) ボールにもやしを入れて、手で折りながら片栗粉（分量外）を適量まぶす。
- (2) (1) のボールに【A】を加え、よく混ぜる。
- (3) 小判形にまとめて、大葉で表面を巻き、油（分量外）を敷いたフライパンで火が通るまで、両面をしっかり焼く。
- (4) 【B】（タレ）を混ぜ合わせておき、最後につくねに絡め、蓋をして弱火で5分蒸し、完成。

2. もやしの春巻き



材料（3本分）

- ・もやし 1袋（200グラム）
- ・鶏ひき肉 100グラム
- ・ごま油 大さじ2
- ・春巻きの皮 3枚

【A】

- ・みりん 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・片栗粉 小さじ1

【ポイント】💡

もやしのほかに残り野菜やハム、かまぼこなど何でも入れられます。

作り方

- (1) フライパンを熱し、ごま油を入れて鶏ひき肉を炒める。
- (2) 火が通ったらもやしを入れて炒め、混ぜ合わせた【A】を加えて、中火でとろみがつくまで炒める。
- (3) 粗熱を取り、春巻きの皮で巻いて、170度の油でカラリと揚げ、完成。
※濃い目の味付けなので、そのまま食べられます

3. もやしと卵の焼きそば



材料（2人分）

- ・焼きそば麺 2玉
- ・卵（M） 1個
- ・もやし 1袋（200グラム）
- ・サラダ油 小さじ1
- ・紅しょうが 適量

【A】（焼きそばソース）

- ※麺の付属ソースがあればそちらを使ってもOK
- ・塩、こしょう 大さじ1
- ・中濃ソース 大さじ2
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1/2
- ・水 小さじ1

【ポイント】💡

包丁いらずで、もやし使い切り、節約簡単軽食です。冷蔵庫の残り野菜や肉などを使って、具たくさんにすると、ボリュームアップします。

作り方

- (1) 麺を耐熱ボールに入れ、ラップをして 600 ワットのレンジで 1 分半加熱する。
- (2) フライパンに油を熱し、溶いた卵をふんわり炒め、取り出します。
- (3) 熱したフライパンでもやしを炒め、麺を加えてほぐし、合わせた調味料を全部入れて炒め、最後に (2) を混ぜる。
- (4) 皿に盛り付けて、紅しょうがをのせ、完成。

4. もやし入りお好み焼き風



材料 (1 枚分)

- | | |
|--------------------------------------|--------------|
| ・もやし 1 袋 (200 グラム) | 【B】 |
| ・サラダ油 小さじ 1 | ・中濃ソース 大さじ 1 |
| 【A】 | ・マヨネーズ 小さじ 1 |
| ・卵 (M) 1 個 | ・青のり、鰹節など 適量 |
| ・小麦粉 40 グラム | |
| ・片栗粉 10 グラム | |
| ・和風だし (顆粒) <small>かりゅう</small> 小さじ 1 | |
| ・塩、こしょう 少々 | |

【ポイント】💡

複雑な材料いらずで、もやしがいっぱい使えます。簡単なおやつにもどうぞ。

作り方

- (1) もやしは耐熱ボールに入れて手で折り、ラップをふんわりかけて 600 ワットの電子レンジで 3 分加熱し、粗熱をとる。
- (2) ボールに【A】を入れて混ぜ、(1) のもやしを水分ごと加えてよく混ぜる。
- (3) 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき (2) を流して、片面 3 分、裏面 2 分焼いて、中まで火が通ったらお皿に乗せる。
- (4) 【B】をお好みでのせて、完成。

5. カレー味の麻婆もやし



材料 (2 人分)

- | | |
|--------------------|---------------------|
| ・もやし 1 袋 (200 グラム) | 【A】 (合わせ調味料) |
| ・豚ひき肉 100 グラム | ・しょうゆ 大さじ 1 |
| ・にんにく 小さじ 1 | ・カレー粉 小さじ 1 |
| (みじん切りかチューブ) | ・砂糖 小さじ 1 |
| ・青ねぎ 10 グラム | ・片栗粉 大さじ 1 |
| ・ごま油 大さじ 1 | ・水 80ml |

【ポイント】💡

主菜のおかずにも副菜のおかずにもおすすめです。

作り方

- (1) フライパンにごま油とにんにくを入れて中火で熱し、香りが出たら豚ひき肉を加え、ほぐしながら炒める。
- (2) もやしを加えてさっと炒め、合わせ調味料を加え、混ぜながら加熱する。
- (3) もやしに完全に火が通り、とろみがしっかりとついたら器に盛り、ねぎをちらし、完成。

6. もやしのピリ辛炒め



【ポイント】💡

今回は彩りで赤パプリカ、青ねぎを使っていますが、入れなくても、他の残り物野菜を入れてもOK。

材料 (小鉢で4人分)

- ・もやし 1袋 (200グラム)
- ・豚ひき肉 200グラム
- ・にんにく 小さじ1
(みじん切りかチューブ)
- ・しょうが 小さじ1
(みじん切りかチューブ)
- ・ごま油 大さじ2
- ・塩、こしょう 少々
- ・赤パプリカ 1/2個
- ・青ねぎ 2本

【A】

- ・酒 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1

【B】(合わせ調味料)

- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・豆板醤 小さじ2

【C】

- ・片栗粉 小さじ1
- ・水 小さじ2

作り方

- (1) もやし以外の野菜を細切りにする。
- (2) フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうが、豚ひき肉を炒め、【A】を加えて炒め合わせる。
- (3) もやしと(1)を加えて、強火で炒め、【B】を鍋肌から(フライパンの縁をつたわせるように)加える。
- (4) 塩、こしょうで味を調え、【C】の水溶き片栗粉を加えて、とろみがついたら、完成。

もやしの保存方法

冷蔵庫なら野菜室より温度の低い冷蔵室がおすすめです。袋にようじなどで小さな穴を開けると呼吸ができるので、傷みにくくなります。