



あまりにも美味しい あまりものレシピ

～食材を楽しく、おいしく使い切るために～

新渡戸文化短期大学との連携事業

新渡戸文化短期大学の栄養士を目指す学生が考案したレシピです。
家庭であまりがちな食材を使った、楽しくて、簡単、しかも
おいしいレシピをぜひお試しください。

1 キャベニア（キャベツ使い切り）



ワンポイント

丸ごと買うとなかなか使い切ることが難しいですが、ラザニアの pasta の部分をキャベツで代用することでおいしくヘルシーに食べることができます。キャベツのやわらかさは加熱時間で調整できます。

<材料> 4～6人分

- ・キャベツ 1玉 ・玉ねぎ 1個 ・ミートソース缶 1缶
- ・ホワイトソース缶 1缶 ・ピザ用チーズ 適量

<作り方>

- ①キャベツの葉は洗って2つに分け電子レンジ500Wで1分半加熱する。
- ②キャベツの芯はみじん切りにし、薄切りにした玉ねぎと一緒にしんなりするまで炒め、塩、こしょうを入れる。
- ③耐熱皿にキャベツ、ミートソース、玉ねぎと芯、キャベツ、ホワイトソース、玉ねぎと芯の順に重ね、最後にミートソースを塗り、チーズをのせてオーブンで焼く。



※オーブンは最初200℃で15分加熱し、焼き色がつかない場合、220℃でさらに3分追加する。

2 カラフル・フレンチトースト (パン使い切り)

<材料> 1人分

抹茶味

- ・牛乳 100ml
- ・卵 1個
- ・砂糖 15g
- ・抹茶 小さじ1
- ・食パン 1枚
- ・バター 適量

ワンポイント

食パンは、抹茶味とコーヒー牛乳味は厚切りの方がおいしく、紅茶味は薄切りの方がおいしいです。フランスパンなど他のパンでも作れます。

紅茶味

- ・牛乳 100ml
- ・紅茶の葉 5g (ティーパック2つ分)
- ・卵 1個
- ・砂糖 15g
- ・食パン 1枚
- ・バター 5g

コーヒー牛乳味

- ・コーヒー牛乳 120ml
- ・卵 1個
- ・砂糖 10g
- ・食パン 1枚
- ・バターまたはサラダ油 5g



<作り方>

抹茶味

- ①牛乳、卵、抹茶、砂糖を混ぜ合わせ、好きな大きさに切った食パンをひたす。
- ②フライパンにバターを溶かして、少し焼き色がつくまで焼く。

紅茶味

- ①ティーパックから茶葉を取り出す。
- ②牛乳と茶葉を鍋で沸騰するまで煮る。5分置き、こす。
- ③卵、砂糖と混ぜ合わせ食パンをひたす。
- ④フライパンにバターを溶かして焼く。

コーヒー牛乳味

- ①コーヒー牛乳と卵を混ぜ合わせ、食パンをひたす。
- ②フライパンにサラダ油をひいて焼く。
※コーヒー牛乳味だけは、バターではなくサラダ油の方が食べやすい。パンがうすいとやわらかくなり焼きにくくなってしまう。

3 大根ステーキ（大根使い切り①）



<材料> 2～4人分

- ・大根 2cm幅の輪切り
4個（220g）
- ・酒 大さじ1～2
- ・塩 小さじ1/4
- ・ベーコン 4枚
- ・オリーブオイル 大さじ1/2
- ・醤油 小さじ1

ワンポイント

冬が旬の大根は1本丸ごと買うとあまってしまうことが多いため、あまりは茹でて冷凍すると保存できます。葉付きで購入した場合は、葉は茹でてから、ステーキに添えると彩りもよくなり、栄養的にもよくなるのでおすすめです。また捨てるごみも減らすことができます。

<作り方>

- ①大根の皮をむき、2cm幅の輪切りにする。鍋にかぶるくらいの水と酒を入れ、茹でる。
- ②やわらかくなるまで茹でたら、火を止めて塩を加え、冷ます。
- ③冷めた大根にベーコンを巻き、フライパンにオリーブオイルを入れて温め、ベーコンの巻き終わりを下にして焼く。両面に焼き色がついたら、醤油をかける。
※味付けは濃い目の方がおいしい。

4 豚バラ大根（大根使い切り②）



<材料> 4人分

- ・豚バラ肉 200g
- ・大根 500g
- ・白だし 大さじ5
- ・水 3カップ
- ・生姜 5g
- ・万能ネギ ひとつまみ

ワンポイント

大根は、厚めに切ると食べごたえがあります。

豚バラ肉の量が多いとこくが出ます。

火を止めてから時間をおくと、大根に味がしみておいしくなります。

<作り方>

- ①豚バラ肉は一口大、大根は1.5cm幅のちょう切り、生姜は薄切りにする。
- ②鍋に白だしと水を入れる。
- ③生姜と豚バラ肉を入れ、火が通るまで煮る。
- ④大根を入れ、大根がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤器に盛り付け、万能ねぎをふる。

5 フライド大根（大根使い切り③）



ーワンポイントー

オリーブオイルは苦味が出るので、サラダ油で揚げる方がいいです。大根の皮に歯ごたえがありおすすめです。

<材料> 4～6人分

・大根	200g
・醤油	小さじ2
・生姜のすりおろし	2～5g
・小麦粉	大さじ3
・片栗粉	大さじ1
・揚げ油	適量

<作り方>

- ①大根を拍子木切り（スティック）にし、ビニール袋に入れ、醤油、生姜のすりおろしを加え、よくもみこみ、15分くらいおく。
- ②小麦粉と片栗粉を混ぜておき、水気をきった①を入れ、よく混ぜる。
- ③180度くらいに温めた油で3～5分、色づくまで揚げる。

6 油揚げの裏巾着（油揚げ・煮物使い切り）



ーワンポイントー

中に入れる具は味の濃いもの（煮詰まった肉じゃがなど）がいいです。中身を入れすぎると、飛び出してしまうので、8分目までがおすすめです。オーブントースターで焼いてもおいしいです。

<材料> 4個分

- ・油揚げ 2枚
- ・余った煮物や残り物（肉じゃがなど）
- ・揚げ油 適量

<作り方>

- ①油揚げは半分に切る。油揚げの中に入れる煮物は、小さめに切る。
- ②油揚げの表面をクッキングペーパーで拭き、余分な油を取る。裏返して、煮物を8分目まで詰める。
- ③爪楊枝を使って、油揚げの口を並縫いするようにとめる。
- ④温めた油でほんのりきつね色になるまで両面を揚げる。

7 ライスピザ（あまりごはん使い切り）



<材料> 20cm1枚分

- ・ご飯 250g
- ・オリーブオイル 適量
- ・ピザソース 適量
- ・ピザ用チーズ 適量
- ・バジル 適量
- ・具は、冷蔵庫に残っている物
ツナ、アンチョビ、ハム、ベーコン、
オリーブ、シーフード、きのこ類、
玉ねぎなど

ーワンポイントー

具は好みの物をいろいろお試しください。ご飯に厚みがあると食べるときに歯にくっつきやすいので薄く広げるか、空焼きに時間をかけた方がいいです。

<作り方>

- ①あまりご飯をラップに挟んで耐熱皿の大きさに広げる。耐熱皿にオリーブオイルを塗り、広げたご飯をのせ、表面にオリーブオイルを塗る。
- ②オーブントースターで表面が乾くまで空焼きする。
- ③ピザソースを塗り、好みの具とチーズをのせてチーズが溶けるまで焼く。
※フライパンで焼いてもおいしくできます。

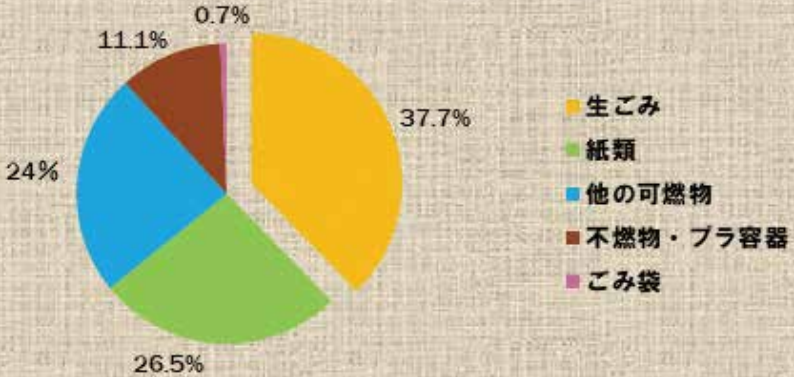


食品ロスとは

まだ食べられるのに捨てられている食べ物、いわゆる「食品ロス」が日本では年間 632 万 t にも上ります。これを日本人 1 人あたりに換算すると、毎日お茶碗約 1 杯分（約 136 g）のご飯を捨てていることとなります。「食品ロス」を減らすために、食べ物をもっと無駄なく、大切に消費していく必要があります。

中野区の燃やすごみの内訳

28年度中野区ごみ組成分析調査



中野区の燃やすごみの 37.7% が生ごみで、そのうち 34.7% が調理くずや残飯、3% が未使用食品となっています。日常生活の中で、食べ残しや食品の無駄を出さないように意識し、ごみの減量を進めていきましょう。

平成 29 年 10 月中野区発行

レシピ監修

新渡戸文化短期大学教授 原 たつえ

レシピ作成・写真

新渡戸文化短期大学生生活学科食物栄養専攻 調理学研究室ゼミ生

木下 彩 黒澤 のぞみ 小池 佑香

小林 華枝 齋藤 那緒

発行

中野区環境部ごみゼロ推進分野

文書番号

29 中環ご第 628 号

ごみ分別に迷ったら、「中野区ごみ分別アプリ」をご活用ください。

中野区ごみ分別アプリは下記の二次元コードから無料でダウンロードできます。



iPhone

ご利用の方はこちら



Android

ご利用の方はこちら