

野菜を丸ごと食べきる献立レシピ

ブロッコリーでブラックファースト.....	2
だいこん料理	3
焼ききのこのごま味噌かけ／しいたけの軸と人参の皮のきんぴら.....	4
豚バラ肉とブロッコリーのさっぱり炒め／甘辛ブロッコリーの芯のきんぴら.....	5
エコおべんとう.....	6

ブロッコリーでブレイクファースト

◆食材◆

【トースト】食パン、ブロッコリー、ちりめん、マヨネーズ

【オムレツ】卵、ブロッコリー、ツナ缶、砂糖、しょうゆ、油

【スープ】ブロッコリー、人参、玉ねぎ、キャベツ、マカロニ、コンソメ、トマトピューレ

【サラダ】レタス、きゅうり、ミニトマト、ツナ缶、ブロッコリーの茎、茹で汁、オリーブオイル、レモン汁

◆作り方◆

【トースト】

1. 茹でたブロッコリーとちりめんをマヨネーズで和え、食パンに塗ってオーブントースターで焼く

【オムレツ】

1. 茹でたブロッコリーとツナ缶を溶いた卵に入れ、調味料を加えてフライパンで焼く

【スープ】

1. ブロッコリー以外の野菜をコンソメスープで煮る

2. トマトピューレを加える

3. 茹でたマカロニとブロッコリーを入れる

【サラダ】

1. 茹でたブロッコリーの茎と茹で汁、調味料をミキサーにかけてドレッシングを作る

2. 器に切った野菜を盛りつけドレッシングをかける



普段捨ててしまう茎や茹で汁まで使ったレシピです

だいこん料理

◆食材◆

【大根ステーキ】大根、白だし、しょうゆ、かつお節、ブラックペッパー

【大根の味噌煮】大根、A(だし汁、酒、みりん、砂糖、味噌、しょうゆ)

【大根のうま塩煮】大根、鶏がら、塩、酒、にんにく、しょうが、みりん、黒こしょう、ごま油

【大根の皮のポン酢漬け】大根の皮、ポン酢

◆作り方◆

【大根ステーキ】

1. 皮をむいた大根を輪切りにしてレンジで 10 分加熱する
2. フライパンにサラダ油を熱して両面を焼く
3. 白だし、しょうゆ小さじ 1 を加えてからめる
4. かつお節、ブラックペッパーをふる

【大根の味噌煮】

1. 沸騰してから 20 分大根を茹で、冷水で冷やす
2. 鍋に A を入れ、落し蓋で 10 分煮込む

【大根のうま塩煮】

1. 大根を千切りにして、水、鶏がら、塩、酒、にんにく、しょうがを入れて強火で煮る
2. みりんを加えてさっと煮て、黒こしょうとごま油をふる

【大根の皮のポン酢漬け】

1. 大根の皮を棒状に切ってポン酢につける



大根 1 本使い切りレシピです。大根の皮のポン酢漬けはサラダにのせるとおいしい！

焼ききのこのごま味噌かけ／しいたけの軸と人参の皮のきんぴら

◆食材◆

【焼ききのこのごま味噌かけ(4人分)】

生しいたけ 4個、ごま少々、ねぎ適量、A(味噌・みりん各大さじ1、ねり白ごま・酒各大さじ1/2)

【しいたけの軸と人参の皮のきんぴら】

生しいたけの軸 8個分、人参の皮 1本分、ごま油大さじ1/2、A(酒大さじ1、しょうゆ大さじ1/2、砂糖小さじ1)

◆作り方◆

【焼ききのこのごま味噌かけ(4人分)】

1. しいたけは石づきを切り落としてグリルで片面3分ずつ焼く
2. 耐熱ボウルにAを合わせて混ぜ、ラップをかけて電子レンジで20秒加熱してまんべんなく混ぜる
3. 1のあら熱がとれたら食べやすい大きさに裂いて器に盛り、2をかけてごまをふり、ねぎを散らす

【しいたけの軸と人参の皮のきんぴら(2人分)】

1. しいたけの軸は細切りにする。人参の皮はしいたけの軸の長さに合わせて細切りにする
2. フライパンにごま油を熱して1を炒め、油が回ったらAを加えて汁気がなくなるまで炒める



しいたけの軸や人参の皮を使ったエコレシピです。きんぴらは唐辛子を加えても◎

豚バラ肉とブロッコリーのさっぱり炒め／甘辛ブロッコリーの芯のきんぴら

◆食材◆

【豚バラ肉とブロッコリーのさっぱり炒め】

豚バラ肉、ブロッコリー、A(ポン酢、酒、砂糖)、油

【甘辛ブロッコリーの芯のきんぴら】

ブロッコリーの芯、人参、A(しょうゆ、みりん、砂糖)、ごま油、白ごま

◆作り方◆

【豚バラ肉とブロッコリーのさっぱり炒め】

1. ブロッコリーは小房に分け、茹でて水気を切る。豚バラは5cmに切る
2. フライパンに油をひいて、豚バラを炒める。ブロッコリーを加え、全体に油がなじんだらAを加える
3. 中火で炒め合わせ、全体に火が通って味がなじんだら完成

【甘辛ブロッコリーの芯のきんぴら】

1. 人参とブロッコリーの芯は皮をむいて細切りにする
2. フライパンにごま油をひいて、1を炒める
3. しんなりしてきたらAを加えて中火で5分ほど炒め、汁気がなくなり全体に味がなじんだら火からおろす
4. 器に盛りつけて白ごまをふって完成



ブロッコリーの芯に人参を加えて彩りを良くしています

エコおべんとう

◆食材◆

【鶏肉とピーマンの照り焼き】

鶏もも肉、ピーマン、ごま、照り焼きのタレ

【だし巻き卵】

卵、あごだし

【ご飯】

ご飯、梅干し、大葉

◆作り方◆

【鶏肉とピーマンの照り焼き】

1. 鶏肉とピーマンを炒めて、照り焼きのタレで味付けをし、ごまをあえる

【だし巻き卵】

1. 卵にあごだしを混ぜて卵焼きを作る

【盛りつけ】

1. お弁当箱にご飯を左端に入れて、大葉、だし巻き卵、鶏肉とピーマンの照り焼きの順につめる



少しずつ残ったお肉や野菜を使いましょう。栄養バツグンです