

## 野菜や果物を使った副菜レシピ①

人参と玉ねぎのコンソメスープ .....	2
人参とほうれん草のチヂミ .....	2
にんじんしりしり .....	3
大根の皮と人参の味噌煮 .....	3
じゃがいもと人参のきんぴら .....	4
人参の皮チップ .....	4
人参のきんぴら .....	5
キャベツの芯と人参の皮のきんぴら .....	5
大根の皮のきんぴら .....	6
大根の皮とベーコンの洋風きんぴら .....	7
皮も使う大根のツナサラダ .....	7
大根葉と皮でミルクスープ .....	8
大根の皮ときのこの煮物 .....	8

## 人参と玉ねぎのコンソメスープ



人参と玉ねぎの皮からスープを作りました  
コンソメを入れることで風味を良くしています

### ◆食材◆

玉ねぎ、人参、ベーコン、コンソメ、玉ねぎの皮、人参の皮、  
レタス、塩こしょう、パルメザンチーズ

### ◆作り方◆

1. 人参と玉ねぎは食べやすいサイズに切り、皮は水を入れた鍋に入れ火にかける
2. 鍋に入れたものが沸騰したら皮を取り出し、スープをボウルにうつす
3. 2の鍋に人参、玉ねぎを入れ、ざく切りのレタス、ベーコンを入れよく炒める
4. 火が通ったら2のスープを鍋に入れ、コンソメ、塩こしょう、パルメザンチーズで味をととのえ、弱火で煮る

## 人参とほうれん草のチヂミ

### ◆食材◆

A(人参の皮 1/2、ほうれん草の残り 1本、小麦粉 120g、  
水 20cc、塩少々)

タレ(しょうゆ 小さじ 2、ごま油 小さじ 1、水 10cc、塩少々)  
ごま油

### ◆作り方◆

1. 人参の皮とほうれん草を粗みじん切りにする
2. ボウルに A を全て入れて混ぜる
3. 熱したフライパンにごま油をなじませる
4. 一口サイズにした 2 を焼き色がつくまで焼く。途中で弱火にする
5. タレの材料を小皿に入れて混ぜる



ほうれん草も赤い部分まで使えば捨てる所は1つもないレシピです！

## にんじんしりしり



人参は皮まで使いましょう  
10分でお手軽に作れるエコレシピです

### ◆食材◆

人参 150g、卵 1個、A(料理酒小さじ 2、しょうゆ小さじ 2、みりん小さじ 2、砂糖小さじ 2、出汁小さじ 1/2)、ごま油、白すりごま適量

### ◆作り方◆

1. 人参を千切りにする
2. 中火で熱したフライパンにごま油をひき、1を入れて人参がしんなりするまで炒める
3. Aを入れて中火で炒め、全体に味がなじんだら溶き卵を回し入れ、卵に火が通るまで炒める
4. お皿に盛りつけ、白すりごまをちらして完成

## 大根の皮と人参の味噌煮

### ◆食材◆

大根の皮 20g、人参 20g、こんにゃく 20g、みそ 30g、しょうゆ 10ml、水 10ml、みりん 8ml

### ◆作り方◆

1. 人参を短冊切りにして、こんにゃくは湯通しする
2. 湯通ししたこんにゃくを一口大に切る
3. 調味料を混ぜておく
4. 切った材料をフライパンで熱する
5. ある程度火が通ったら調味料を入れる
6. お皿に盛って完成



お手軽に作れるので、小腹がすいたときに便利です

## じゃがいもと人参のきんぴら



じゃがいもも人参も皮ごと使います  
同じ大きさに切ると均一に火が通ります

### ◆食材◆

じゃがいも中 1 個、人参 1/4 本、いりごま少々、サラダ油少々、  
A(しょうゆ大さじ 1、みりん大さじ 1、砂糖大さじ 1)

### ◆作り方◆

1. じゃがいもと人参を皮ごと細切りにする  
※じゃがいもは水にさらしてあく抜きをして水気をきる
2. フライパンに油を熱し、人参、じゃがいもの順に加え、中火で炒める
3. 火が通ったら弱火にして、混ぜておいた A を加えてからめる
4. お皿に盛りつけ、いりごまをかける

## 人参の皮チップ

### ◆食材◆

人参の皮、塩少々

### ◆作り方◆

1. 人参の皮をピーラーでむき、油であげる
2. きつね色になったら取り出し、塩をふって完成



素揚げにすることで食感を楽しめ、塩だけでもとてもおいしいです

## 人参のきんぴら



ささがきが面倒なときはピーラーを使うと便利  
冷蔵庫で3~4日保存できます

### ◆食材◆

人参1本、ごま油小さじ2、いりごま少々、  
A(しょうゆ小さじ2、砂糖小さじ2、酒小さじ1)

### ◆作り方◆

1. 人参をささがきにして、ごま油を熱したフライパンで炒める
2. しんなりしたら、Aを加える
3. 黒ゴマをふって完成



## キャベツの芯と人参の皮のきんぴら

### ◆食材◆

キャベツの芯…適量、人参の皮…適量、  
A(しょうゆ小さじ1、砂糖小さじ1、みりん小さじ2)、  
ごま油小さじ1、いりごま小さじ1

### ◆作り方◆

1. キャベツの芯、人参の皮を千切りにする
2. フライパンにごま油を入れ、1を入れて中火で炒める
3. 炒めたらAを入れて軽く混ぜる
4. お皿に盛っていりごまをかける



普段捨ててしまうキャベツの芯と人参の皮できんぴらが作れます！



## 大根の皮のきんぴら



### ◆食材◆

大根の皮 1 本分、花かつお 1 パック、しょうゆ大さじ 1、  
みりん大さじ 1、ごま油少量

### ◆作り方◆

1. 大根の皮を千切りにして、ごま油で炒める
2. 少ししんなりしてきたら、しょうゆとみりんを入れ炒める
3. 花かつおを入れてひと混ぜし、蓋をして 15 分ぐらい  
味をなじませる

人参やれんこんなどの野菜を加えたり、調味料を変えたりすることで  
色々アレンジができます！



## 大根の皮とベーコンの洋風きんぴら



ひと味違う洋風のきんぴらです

### ◆食材◆

大根の皮 150g、ベーコン 1 枚、オリーブオイル小さじ 1、  
ブラックペッパー小さじ 1/2

A(しょうゆ小さじ 2、酒・みりん各小さじ 1 と 1/2、砂糖  
小さじ 1、にんにくチューブ 1~2 cm)

### ◆作り方◆

1. 大根の皮は細切りに、ベーコンは短冊切りにする
2. フライパンにオリーブオイルを加え、中火にかける。1 を加えて炒め、大根の皮がしんなりしたら、  
合わせた A を回し入れてからめる
3. 最後にブラックペッパーをかける

## 皮も使う大根のツナサラダ

### ◆食材◆

大根 2/3 個、ツナ缶 1 個、A(しょうゆ大さじ 1、めんつゆ大さじ  
1、ごま油小さじ 1、砂糖小さじ 1、酢少々、水小さじ 1、マヨネー  
ズ大さじ 2)

### ◆作り方◆

1. 大根の皮を細切りにして、熱湯でさっと茹で水気をきる
2. A を全て合わせて、ツナ缶の油をきっておく
3. ボウルに切った大根と茹でた大根の皮、合わせた調味料を  
入れ、混ぜる



調味料は合わせておくと、食材と混ぜるときに楽にできます

## 大根葉と皮でミルクスープ



栄養たっぷりの皮と葉を使ったエコレシピです

### ◆食材◆

大根の皮 3 cm分、大根葉 3 cm、ベーコン 2 枚、牛乳 200cc、  
鶏がらスープの素大さじ 1、塩・こしょう少々

### ◆作り方◆

1. 大根の葉っぱは細かく刻む。皮は細切り、ベーコンは 1 cm幅に切る。  
鍋を熱して、油を薄めにひき、ベーコンを炒める
2. 大根の皮を入れ、油が回ったら、水 200cc、鶏がらスープの素を入れる
3. 沸騰したら火を弱めて牛乳、大根の葉っぱを入れる。ふつふつしてきたら、塩・こしょうで味をととのえる

## 大根の皮ときこの煮物

### ◆食材◆

大根の皮 1/3~1/2 本分、きのこ 1 パック  
A(水 1 カップ、しょうゆ 20cc、みりん 10cc、砂糖 10cc、  
粒状だし小さじ 1/2)

### ◆作り方◆

1. 大根の皮を細切りに、きのこは根元をとってほぐす
2. 鍋にAを入れて煮立たせる
3. 1を入れて大根の皮が柔らかくなるまで煮たら完成



材料を切って煮るだけの簡単レシピです