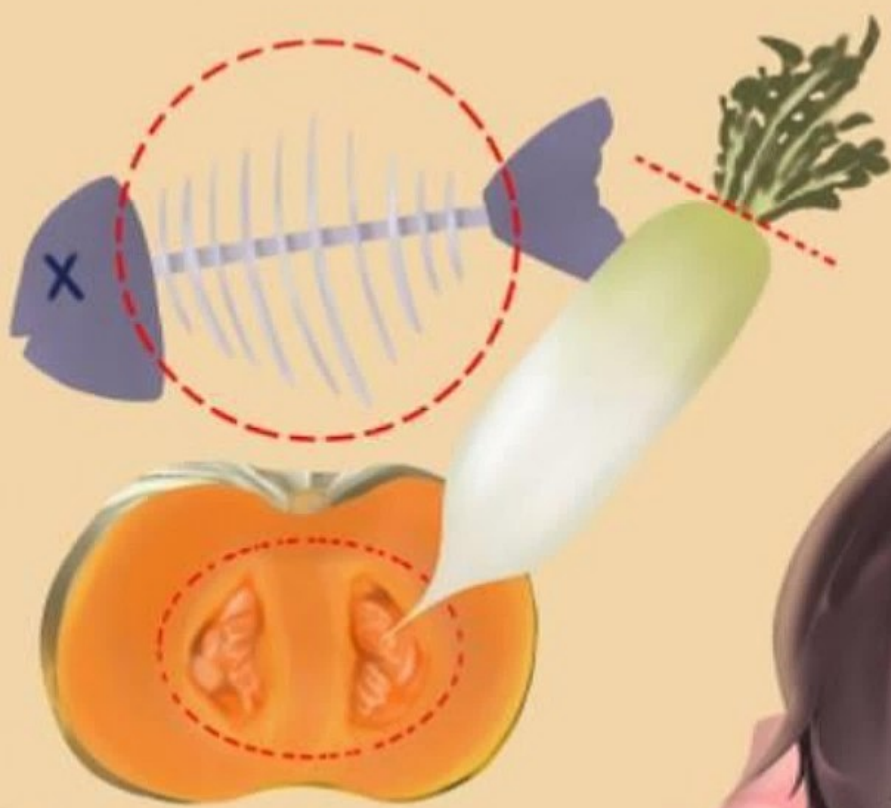


エコレシピ



食品ロス削減!

エコクッキングとは？

エコクッキングとは、身近な食生活からはじめるエコ活動。環境を思いやりながら、「買い物」「調理」「食事」「片付け」をすることです。

買い物

生産や運搬などにかかるエネルギーも考えて選びましょう。

- 旬の食材を選ぶ
- 地産地消を心がける
- 必要量を買う

調理

ごみを減らし、エネルギーを上手に使う工夫をしましょう。

- 食材を無駄にしない
- エネルギーを上手に使う
- 省エネな調理法を工夫する

食事

食べ残しをできるだけ減らしましょう。

- 食べられる量を盛り付ける
- 料理の作り過ぎに気をつける

片づけ

水を大切にし、生ごみの捨て方に気をつけましょう。

- 節水し排水を汚さない
- 生ごみは乾いた状態で捨てる

この『エコレシピ』では、食物科のみんなでこれらのことを意識しながら調理実習を行った際のレシピを集めました。普段は使わない魚の骨や、野菜の茎などを使ったレシピも掲載しています。食品ロスを減らすため、そして地球環境のため、毎日の料理の時にこの『エコレシピ』が参考になれば幸いです。

東九州龍谷高等学校 SDGs実行委員会 第2分科会

骨まで食べる！いわし使い切りレシピ

いわしの かば焼き



材 料 ・いわし ・薄力粉 ・油 ・かけ汁（しょうゆ、塩、みりん、酒、砂糖）

- 作り方**
- ① いわしをさばいて身だけにする。
 - ② ①に薄力粉をまぶす。
 - ③ ②を少量の油をひいたフライパンで焼き、皿に盛りつけた後、かけ汁をかける。

いわしの 骨焼き



材 料 ・いわしの骨 ・油 ・塩コショウ

- 作り方**
- ① いわしの骨をキッチンペーパーで包み、しっかり水切りする。
 - ② フライパンに油をひき、水切りした骨を塩コショウをして焼く。

葉っぱも美味しい！大根使い切りレシピ

大根の てり煮



材 料 ・大根 ・しょうが1片

A (・みりん大1 ・砂糖大1 ・醤油大1 ・和風だしの素 1/2 本 ・油大1)

作り方

① 大根は、厚さ2cmの4つ割り、しょうがは薄切りにする。

② 水(1と1/2カップ)、大根、しょうが、混ぜ合わせたAを加え、汁気が無くなるまで煮る

大根の葉 ふりかけ



材 料 ・大根の葉 ・かつおぶし少々 ・みりん大1 ・醤油大1 ・砂糖小1
・いりごま適量 ・油大1

作り方

① 大根の葉を細かく刻む

② フライパンに油をひいて①を炒める

③ しんなりしてきたら調味料を全て入れて汁気が無くなるまで炒める

ほくほく甘〜い！かぼちゃ使い切りレシピ

かぼちゃの グラタン



- 材 料** ・ホワイトソース（・薄力粉 ・バター ・牛乳 ・コンソメ顆粒 ・塩こしょう）
・かぼちゃ ・とり肉 ・溶けるチーズ
- 作り方** ① ホワイトソースを鍋に作り、とり肉を炒める
② ゆでたかぼちゃを鍋に加え、煮詰める
③ 煮詰まったら耐熱容器に盛り、溶けるチーズをかけてオーブンで焼く

かぼちゃの スムージー



- 材 料** ・かぼちゃ ・牛乳 ・砂糖 ・氷
- 作り方** ① ゆでて皮をはいだかぼちゃ、牛乳、砂糖、氷を入れて、ミキサーにかける
② 全体がよく混ざったら完成

くき

茎も美味しい！ブロッコリー使い切りレシピ

ブロッコリーの つくね



材 料 ・ブロッコリー ・鶏ひき肉 ・にんにく ・しょうが ・塩コショウ
・大葉 ・油 ・たれ（・醤油 ・酒 ・みりん ・砂糖）

作り方 ① 鶏ひき肉をボウルに入れ、ねばりが出るまで混ぜる
② ブロッコリーを茹でて、房の部分のみじん切りにし、①の中に入れる
③ にんにく、しょうが、塩コショウを加えてよく混ぜる
④ 混ぜたら小分けにして丸く形を整え、大葉をのせて焼き、たれをからめる

ブロッコリーの くき 茎炒め



材 料 ・ブロッコリーの茎 ・バター ・醤油

作り方 ① ブロッコリーの茎をせん切りにする。（皮が分厚い箇所は皮を剥く）
② フライパンにバターを入れて溶かし、①を入れ、醤油を加えて炒める



一部しか掲載できませんでしたが、全部で約 60 品もレシピを考えてくれました！！

『エコレシピ』

発行年月日 令和 3 年 8 月 18 日
 編集 東九州龍谷高等学校
 SDG s 実行委員会第 2 分科会
 発行所 東九州龍谷高等学校
 レシピ制作協力 東九州龍谷高等学校
 食物科の皆さん

SDGs

2 飢餓を
ゼロに



12 つくる責任
つかう責任

