

チャレンジNo.3 食材を残さず

とことん使い切る！

野菜の皮や芯を 使った料理に 挑戦してみませんか



ごみは少なく、食材は大切に

皆さんは、野菜の皮や芯などをどうしていますか？ 調理をしていて、ダイコンやニンジンの皮、キャベツやブロッコリーの芯などは、何気なく生ごみとして捨ててはいませんか？

でも、普段捨てている部分にも十分栄養があり、調理の仕方でおいしく食べることが出来ます。もったいない、食材を大事にしたいという気持ちが、ごみの減量にもつながります。

簡単に出来る調理で、家庭で食材を残さないレシピに挑戦してみませんか？



野菜ハンバーグ

ハンバーグはヘルシーに

最初に紹介するのは、子どもたちの大好きなハンバーグ。

通常は、お肉とタマネギを練り込んで作りますが、これに野菜の皮や芯などを細かく刻み、炒めたものを加えることで、栄養バランスの取れたハンバーグに大変身。子どもの野菜ざらい解消にも役立ちます。

【材料】 キャベツの芯、ジャガイモ・ニンジンの皮、ダイコンの葉、ブロッコリーの軸の皮、タマネギなど

サラダや酢漬けにも活用

ブロッコリーやカリフラワーの芯を塩ゆでした後、食べやすくスライスしてサラダなどに加えてみましょう。

また、ダイコンやニンジンの皮などは、千切りして酢漬けやきんぴらにしてもおいしく食べることが出来ます。

【材料】 ダイコンの皮、ニンジンの皮、セロリの葉など



タルタルサラダ



セロリの酢漬け

今はエコの時代だから、なるべく捨てずにうまく使って、全部食べるという心掛けが大事ですね。

大根の皮をきんぴらにしたり、イワシの骨は油で揚げた骨せんべいにしたりして食べるとおいしいですよ。骨せんべいは、子どものおやつにもなります。サンマも一匹そのまま黒酢煮にすると、全部食べることが出来るし、何よりも調理の手間が掛かりません。色々工夫して作っていると楽しいし、まずはやってみる

私は普段から、なるべく野菜くずなどの生ごみを出さないように、丸ごと使い切るような調理をしているんですよ。

齋藤 優子さん
(田町)

捨てるに工夫して
作っていると楽しいですよ

