



環境にやさしく！



いつもは捨ててしまっている食材の廃棄部分。見直してみるとまだまだ使えたり、意外な発見があるかもしれません。食品ロスを少なく、*エシカル消費を目指したレシピの紹介です。

*エシカル消費：人・社会・環境に配慮した消費行動

丸ごと使って！

ブロッコリーのジェノバ風パスタ

材料 / 2人分

- パスタ ……180g
- ブロッコリー ……200g
- ベーコン ……50g
- オリーブ油 ……50g
- 粉チーズ ……5g
- 塩 ……適量

1人分：熱量 684kcal
 塩分 1.9g
 たんぱく質 18.5g

作り方

- 1 ブロッコリーは茎ごと小房に分け、柔らかくなるまでゆで(約10分)、つぶしておく。ベーコンは1cm幅に切り、カリカリに焼く。
- 2 パスタをゆで始める(袋の表示時間)。
- 3 熱したフライパンにオリーブ油をひき、1のブロッコリーを弱火でつぶしながら炒める。2のゆで汁(おたま1杯分)を加え、乳化させる。
- 4 3にパスタと1のベーコンを加え、よく和えて粉チーズを振る。

ナッツやトマトをプラスして旨味やコクをアップするのもオススメ！



へたごと使って！

いちごのババロア



海外では食べられることも多いイチゴのヘタ部分。良く水洗いしてから調理しましょう。

材料 / 4カップ分

- いちご ……300g
- ヨーグルト ……60g
- 牛乳 ……60cc
- グラニュー糖 ……30g
- 生クリーム ……120g
- 粉ゼラチン ……3g
- 水 ……小さじ1と1/2

* [粉ゼラチン ……3g
 水 ……小さじ1と1/2
 *水に粉ゼラチンを振り入れふやかしておく

1人分：熱量 195kcal
 塩分 0.1g
 たんぱく質 2.6g

作り方

- 1 イチゴはよく洗い、葉ごとヨーグルトと一緒にミキサーにかける。(飾り用を取り分けておく)
- 2 鍋に牛乳とグラニュー糖を入れ、弱火にかける。グラニュー糖が溶けたら、沸騰直前で火を止め、ゼラチンを入れ混ぜる。氷水にあて、とろみがついてきたら1を少しずつ加えながら混ぜる。
- 3 さらに7分立てにした生クリームを2に少しずつ加えながら混ぜる。容器に入れ、冷蔵庫で約1時間冷やし、イチゴを飾る。

番外編

おとなも子どもも食と育つ

丸ごと使って / かぼちゃのスコーン



挑戦してみよう!



材料 / 6個分

かぼちゃ(皮付)・・・100g
薄力粉 ……………100g
ベーキングパウダー・・・5g
グラニュー糖……………30g
牛乳 ……………50cc
サラダ油 ……………30g

*オーブンは170℃に予熱しておく

*かぼちゃの種の下処理

- ① スプーンでワタ部分をすくい、種を取り出し、ぬめりと水気をふき取る。
- ② ①を耐熱皿に並べ、ラップをかけずに電子レンジ600wで3分加熱する。フライパンで焼き色がつくまで煎る。
- ③ キッチンバサミで殻をむき、粗く砕く。

作り方

- 1 かぼちゃは適当な大きさに切り、耐熱皿に入れてラップをかけ、600wで3分電子レンジで加熱し、熱いうちにつぶす。
- 2 ボウルに薄力粉・ベーキングパウダー・グラニュー糖をふるい入れ、ゴムベラでよく混ぜる。
- 3 2に牛乳・サラダ油・かぼちゃを入れ、混ぜてひとまとめにする。
- 4 直径5cmほどの丸型に整え、クッキングシートを敷いた天板に並べ、かぼちゃの種*をのせる。オーブン170℃で15分ほど焼く。



1個分:熱量 142kcal
塩分 0.2g
たんぱく質 1.8g

*種は含みません



じゃがいもはソラニンによる食中毒に気をつけましょう。
芽や皮周辺の青くなった部分は食べないようにします。



皮ごと使って / 新じゃがいもと椎茸のグラタン

“しいたけ”は
川西市の特産品です。

材料 / 2人分

新じゃがいも・・・180g
しいたけ……………30g
マカロニ……………30g
ピザ用チーズ……50g
ホワイトソース・・200g
(缶詰)

1人分:熱量 279kcal
塩分 1.7g
たんぱく質 10.0g

作り方

- 1 じゃがいもはよく洗い、皮ごと乱切りにする。
- 2 しいたけは、石づきを取り、4等分に切り、ジクは細切りにする。
- 3 じゃがいもとマカロニはそれぞれ固めにゆでる。
- 4 1,2,3とホワイトソース*を合わせ、耐熱皿に入れる。(*ホワイトソースの濃度は適宜水で調節してください)
- 5 4にチーズをのせ、230℃に温めたオーブンで15~20分焼く。

番外編

おとなも子どもも食と育つ

＼ 廃棄の少ない食材を使って ＼

バジル風味の 冷製トマトパスタ

廃棄が少ない食材を使えば、組合せ次第で食品ロス削減ができます。

材料 / 2人分

パスタ ……150g
トマト(ホール缶) ……200g
ほうれん草 ……170g
しらす ……70g
バジル(乾) ……1~2g
オリーブ油 ……15g
塩 ……適量

1人分:熱量 395kcal
塩分 1.9g
たんぱく質 17.7g

作り方

- 1 ほうれん草はゆでて食べやすい長さに切る。トマトは適当な大きさに切る。
- 2 ボウルにトマト、ほうれん草、シラス、バジル、オリーブ油を入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 パスタは、塩を加えた熱湯で袋の表示より1分長めにゆで、冷水でよく冷やし、水気を切る。
- 4 2に3を入れ、混ぜ合わせ、器に盛って飾り用のシラスをのせる。



広報誌11月号

リボベジを楽しむ!



1人分:熱量 173kcal
塩分 1.3g
たんぱく質 11.7g



レシピ/調理: 川西市保健センター

おまけレシピ

豆苗の炒め物

炒め物で楽しんだ後は・・・



再収穫の豆苗は、汁物などに向きます。溶き卵を加え、ベースを鶏ガラスープで中華風に、みそ汁で和風にと色々楽しめます。忙しい朝に簡単メニューでオススメです。

材料 / 2人分

豆苗 ……1パック
豚薄切り肉 ……100g
パプリカ ……1/2個
ゴマ油 ……小さじ1
酒 ……大さじ1
砂糖 ……小さじ1強
しょうゆ ……大さじ1/2
オイスターソース(あれば) ……*大さじ1/2
塩・コショウ ……適量

調味料

作り方

- 1 豆苗は長さを3等分、パプリカは食べやすい大きさに切る。豚肉は一口大に切り、塩・コショウを振る。
- 2 フライパンにゴマ油を熱し、豚肉、パプリカの順に炒める。調味料を加えなじんだら、豆苗を加え、サッと炒める。

*オイスターソースがない時は、しょうゆを大さじ1弱にします。

番外編

おとなも子どもも食と育つ



レシピ提供/調理: 大阪青山大学学生