

野菜をまるごと使い切り「食べ物のもったいない」を減らすためのレシピ集!

- 栄養バランスがよくヘルシーで、子どもに人気のある給食献立をベースにし、家庭用にアレンジ!
- 季節ごとに「旬野菜」を1つピックアップ!
- 「時短テクニック」「アレンジレシピ」「リメイクレシピ」などの情報を掲載!
- ヨコハマR委員会市民委員の調理や保存に関するテクニック「私の一工夫」は必見!

- 🕒 時短ポイント
- 💡 アレンジポイント
- 🔍 リメイクポイント



が旬の食材

キャベツ

まるごと
使い切るのが
難しい



春が旬の野菜 ▶ 新たまねぎ、せり、菜の花、たけのこ、さやえんどう、セロリなど

みそキャベツあんかけやきそば

野菜がたっぷり取れる絶品料理! 冷蔵庫にある残り野菜を入れてOK!



🕒 25分

材料 (2人分/1人当たり487cal)

むし中華麺 …… 2玉	揚げ油
豚ひき肉 …… 100g	キャベツ …… 3枚
にんじん …… 3cm(30g)	ねぎ …… 1/3本(30g)
しょうが …… 1片	にんにく …… 1片
炒め油 …… 小さじ1	
しょうゆ …… 小さじ2	みそ …… 小さじ4
みりん …… 大さじ1	塩 …… 小さじ1/2
かたくり粉 大さじ1	水 …… 400cc
ごま油 …… 小さじ1	

作り方

- ① むし中華麺を油(180°Cから200°C)で揚げる。
- ② ボールにAを混ぜ合わせておく。
- ③ キャベツ・にんじんは短冊切り、ねぎはななめ切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ④ フライパンに油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒める。
- ⑤ 中火にし、豚ひき肉を炒め、キャベツ・にんじん・ねぎを入れてさらに炒める。
- ⑥ 混ぜ合わせておいたAの調味料をまわし入れ、しばらくしたらごま油を入れて完成。



時短ポイント

麺は市販の揚げ麺でもOK!
にんにくやしょうがはチューブで代用OK!

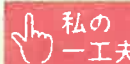


アレンジポイント

冷蔵庫にある余った野菜も入れてオリジナルの焼きそばにアレンジ!



傷みやすい芯をまず取り除き、その後、取り除いた芯の部分に湿らせたペーパータオルを詰め、保存用袋(なければビニール袋)に入れて冷蔵庫で保存します。



私の一工夫

～保存容器の活用～

洗った野菜を水切りし、大きめに切り分け、容器で保存しています。取り出してすぐにサラダなどに使えて便利です。農家さんが大切に育てた野菜なので、保存の仕方も工夫し、大切に食べられたらいいですね。



ヨコハマR委員会
市民委員Kさん