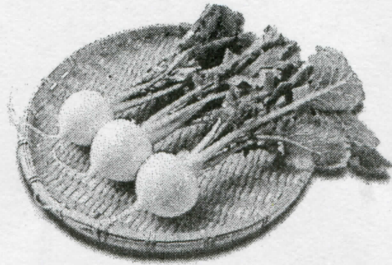


かぶ汁



① かぶは葉を切り落として、皮ごときれいに水洗いし、食べやすい大きさに切る。

葉は分量外の塩を入れた熱湯で茹で、水にとって粗熱がとれたら水気を切り、長さ1cmに切る。

にんじんは皮をおき、【半月切り】または【イチョウ切り】にする。

② 鍋にだし汁、かぶ、にんじんを入れて、強火で熱し、煮立ったら火を弱める。

③ かぶが透き通ってやわらかくなったら、油揚げを加え、中火にする。

④ 煮立ったら、みそを溶き入れて、火を止め、葉を加えて、ひと混ぜし、お椀によそう。

【SDGs ポイント】

- ・葉と皮を捨てずに、調理できる。
- ・汁物なので、残りにくい。

かぶとサツマイモと 舞茸の炒めもの



① **かぶ**と**サツマイモ**をよく洗って、皮つきのまま5~6cmの長さの【拍子切り】にする。軸を同じ長さに切ってサッと茹でる。

サツマイモは水を2~3回変えて、さらす。

② **舞茸**を細かく割き、**生姜**を【みじん切り】にする。

③ フライパンにサラダ油、**生姜**をいれて火にかける。

④ **サツマイモ**をしっかり炒めてから、**かぶ**、**舞茸**を加える。
軸を加えて味付けをし、いりごまをかける。

【SDGs ポイント】

- ・かぶの実や葉、皮をすべて使うのでゴミが少ない
- ・さつまいもの皮も使っているためゴミが少ない

かぶサラダ



現

① 白い部分は皮つきのまま【薄切り】にし、葉は【粗くきざむ】。

② ボウルにドレッシングの材料を入れて混ぜる。

③ ①を入れて、混ぜる。

④ ①を入れて、混ぜる。

◎ ドレッシング作り…ボウルにすべての材料を入れて混ぜる。

* 梅ドレッシング

(※ 分量は1人分)

- ・梅干し 1個
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・白だし 小さじ2
- ・ラカント ひとつまみ
- ・ごま、かつおぶし 好みて

* レモンドレッシング

- ・ポッカレモン100 大さじ3
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ2
- ・黒コショウ 適量

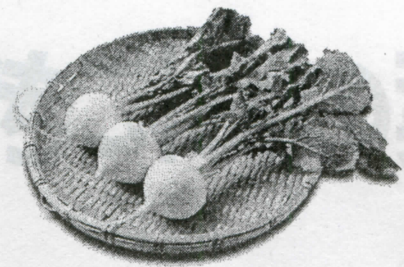
* おろしにんにくドレッシング

- ・砂糖 小さじ1/2
- ・塩 小さじ1/2
- ・コショウ 少々
- ・酢 大さじ1
- ・おろしにんにく 小さじ1/2
- ・オリーブオイル 大さじ1

【SDGs ポイント】

- ・かぶの皮、実、葉を全部使うのでごみが少ない
- ・使う道具が少ないのであまり道具を買う必要がない
- ・火を使わない
- ・サラダなので残りやすい⁴

かぶの照り焼き



① 現

① かぶは茎を1cmほど残して、葉を切り分ける。

白い部分は皮つきのまま【縦1cm幅】に切り、大きいものは半分に切る。

葉は【粗くきざむ】。

※ 茎の部分に汚れがついている場合は、よく洗う。

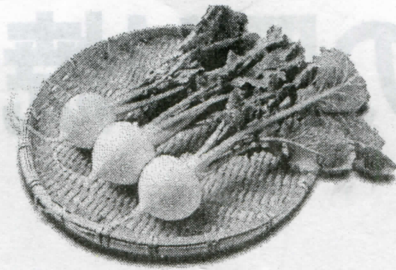
② フライパンにサラダ油を入れて熱し、かぶの白い部分を入れて、焼き色がつくまで中火で焼き、裏返して、火が通るまで弱火で焼く。

③ 調味料を加えて、全体がなじむまで炒め合わせ、かぶの葉を加えてサッと炒める。

【SDGs ポイント】

- ・かぶの葉も使っている
- ・実をできるだけ残して根っこをきっている

葉のおにぎり



現

①米を炊く。

②かぶの葉を【小口切り】にして茹でる。

水気をきつくしぼる。

※ご飯が水っぽくならないように、かぶの葉はよくしぼる。

③ボウルに②を入れ、塩昆布、いりごま、ゴマ油(ほんの少し)を入れて、サツと混ぜる。

※ゴマ油が多すぎると、まとまりにくくなる。

④③にご飯を入れて、混ぜ合わせる。

⑤ご飯をラップで包み、にぎる。

【SDGs ポイント】

- ・葉を捨てることがない。
- ・一口サイズで残りにくい。
- ・捨てるものが少ない。
- ・火を使うことがない。