

皮まで
おいしく！！

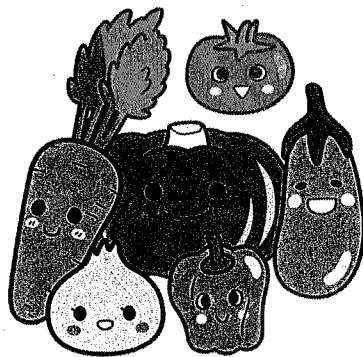
エコクッキング レシピブック

by. フードカルチャーコース2年



目次

- 野菜の炒め物 . . . 2ページ
- 野菜の皮で作るピザ . . . 3ページ
- さつまいもグラタン . . . 4ページ
- 大根と人参のきんぴら風 . . . 5ページ
- 大根の漬け物 . . . 6ページ
- 煮込みハンバーグ . . . 7ページ
- 野菜の皮入りサクサククッキー . . . 8ページ
- 人参のパウンドケーキ . . . 9ページ
- バラのアップルパイ . . . 10ページ



野菜の炒め物

所要時間 20分

材料 2人分



キャベツ 1/4本
 人参 1/2本
 もやし 1/2袋
 ピーマン 2個
 豚バラ肉 150g
 ☆料理酒 大さじ2
 醤油 大さじ1
 オイスターソース 大さじ1
 鶏がらスープの素 小さじ2

point 普段捨ててしまう、キャベツの芯、
 人参の皮、ピーマンのワタと種を
 活用したレシピです!



家庭で余ってしまった野菜や
 きのこを入れて作っても美味しく
 できます。

～作り方～

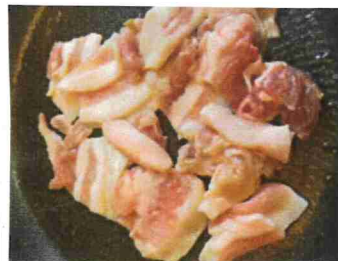
1.

キャベツはざく切りに、
 人参は約4~5mm幅に、
 ピーマンは約1cm幅に、
 豚バラ肉は約3cm幅に切る。



2.

フライパンに油をひき、
 豚バラ肉を中火で炒める。



3.

豚バラ肉に焼き色が
 ついたら、人参・ピーマン
 を加え、炒める。



4.

野菜がしなってきたら、キャベツ、
 もやしを加え、炒める。



5.

全体に火が通ったら、
 ☆を加える。



6.

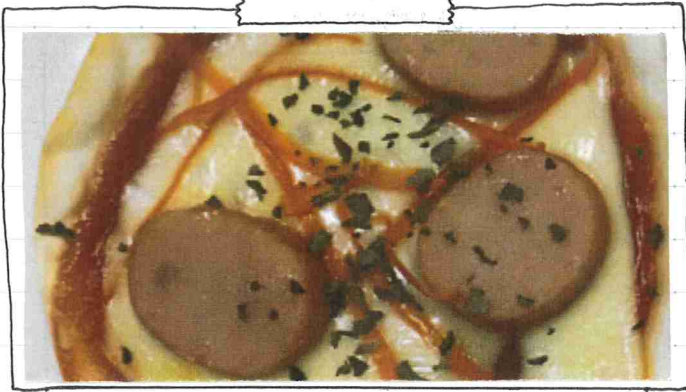
全体に味が染みたら、
 お皿に盛りつけて完成。



野菜の皮で作るピザ

所要時間 20分

材料 2人分



- 人参の皮は皮 — 適量
- お肉 (ウインナーでも可) — 1本
- 餃子の皮 — 4枚
- トマトケチャップ — 適量
- チーズ — 適量



少しずつ冷蔵庫に残ってしま
う食材で、サツとつくれます!



お好みでアレンジを加え、
楽しめる一品です。

～作り方～

1、

人参の皮をみじん切り
にする。



2、

お肉をひとくちサイ
ズに切る。

3、

餃子の皮にトマトケチャ
ップを塗る。



4、

野菜の皮とお肉とチーズを
乗せて、トースターで焼く。



5、

全体に焼き色か
付いたら完成。



さつまいもがうタン

所要時間 40分

材料 2~3人分



さつまいもの皮 1本

玉ねぎ 1/2個

鶏肉 100g

チーズ お好み

牛乳 小じい

塩コショウ お好み

マヨネーズ 大じい

薄力粉 小じい



普段捨ててしまうさつまいもの皮で作ったレシピ!



レシピではさつまいもの皮だけを使用していますが、実も入れるとさつまいも感が強く感じられます。

～作り方～

1.

さつまいもの皮を10分間水にさらす。



4.

火を止め、チーズ、牛乳、マヨネーズ、塩を混ぜる。



2.

さつまいもの皮と鶏肉はひとくちサイズに、玉ねぎは薄く切る。

5.

容器に入れ、チーズをかける。

3.

鶏肉と玉ねぎを塩コショウで炒め、薄力粉を入れ混ぜる。

6.

200wのオーブンで15分焼き、完成。



大根と人参のきんぴら風

所要時間 20分

材料 3人分



大根	—	1/2本
人参	—	1本
料理酒	—	大さじ1
みりん風調味料	—	大さじ1
砂糖	—	大さじ1
醤油	—	大さじ1.5

pornt 大根と人参の皮を活用したレシピです!

プラス
メモ

子供はおかずとして、大人にはおつまみとしても楽しんで頂ける一品です。

～作り方～

1.

大根と人参は皮を剥かず
に厚さ4mm程度に細長く
切る。



2.

フライパンに油をひき、
切った野菜を入れる。



3.

野菜がしんなりしたら
☆を加える。



4.

全体に色がつくまで
炒める。

5.

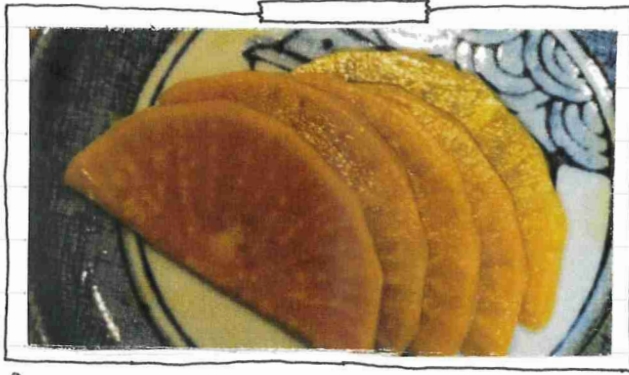
お皿に盛りつけて
完成。



大根の漬け物

所要時間 10分(漬け時間含め70分)

材料 3人分



大根	—	1/4本
(皮のみでも皮付きでもOK)		
砂糖	—	大さじ1
酢	—	大さじ3
醤油	—	大さじ2



指で擦ってしずく大根の皮を活用してレシピ!



皮に味が染み込みにくいので長時間漬けておけば美味しくなりま可

～作り方～

1

大根を約5mm幅に薄く切る。



2.

砂糖、酢、醤油をジップロックに入れ、合わせる。



3.

2に大根を入れ1時間ほど漬けて完成



煮込みハンバーグ

所要時間 30分

材料 約5個分



人参(皮付き)	—	1/2
大根の皮	—	1/4
ブロッコリーの芯	—	1本
レンコン(皮付き)	—	1/2
合い挽き肉	—	150g
パン粉	—	120g
卵	—	1個
塩・コショウ	—	適量
デミグラスソース	—	(市販)



普段捨ててしまう人参の皮や
大根の皮、蓮根の皮、
ブロッコリーの芯を活用したレシピです!



余ってしまったきのこなどを各自でアレンジしても楽しいです。

～作り方～

1.

☆の野菜をみじん切りにし、2~3分茹でる。

2.

お肉、塩コショウ、卵、パン粉と野菜を混ぜ合わせ、粘りが出るまで練る。



3.

混ぜ終わったものを丸型にし、空気を抜く。表面に焦げ目がつくまで焼く。

4.

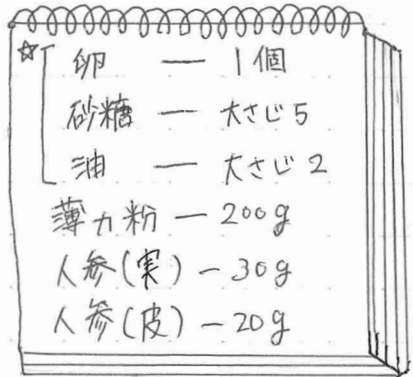
3のフライパンにデミグラスソースを入れ、煮込んで完成。



野菜の皮入り サクサククッキー

所要時間 40分

材料 約30枚分



野菜の皮もたくさん
使用したレシピです!



好きな野菜はビーズでアレンジ可能。
小さなお子さんも一緒につくれます。

〜作り方〜

1.

人参の果と皮を
ミキサーにかける



2.

ふるいにかけた
薄力粉に☆E
混ぜる



3.

耳たぶくらいの柔らかさ
にほろまで、手でこねる



4.

手につく場合は
薄力粉を手でし、
オーブンを180度に
予熱しておく。



5.

めん棒で3mmくらいの厚さ
に伸ばし、好きな型で
抜く。



6.

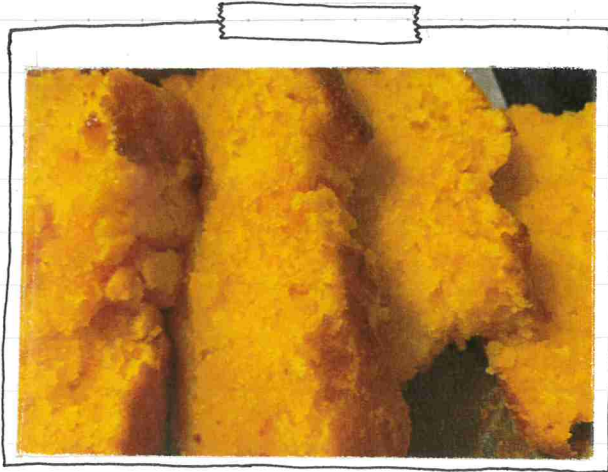
180度のオーブンで
15分間焼き、完成。



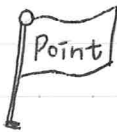
人参の10ウインドケーキ

所要時間 60分

材料 80x170x64mmの型



- ・人参 - 1/2 (100g) 本
- ・無塩バター - 100g
- ・砂糖 - 140g
- ・卵 - 2個
- ・薄力粉 - 130g
- ・アーモンドパウダー - 10g
- ・バークミンクパウダー - 5g
- ・牛乳 - 30ml



普段捨てしまう人参の皮が
お菓子づくりに余ってしまう
無塩バターを活用してレシピ!



甘いものが好きな方は、お好みで
粉砂糖をかけたも美味しく
頂けます。

～作り方～

1. オーブンを180度予熱を始める。人参をきれいに洗い、10ウインド型にバターを塗り、7つたがシートを敷き準備しておく。
2. 人参をきれいに洗い、擦りおろす。



3. ボウルに無塩バターを入れ、お好みの量まで混ぜたら、砂糖を加え7つたがシートにそのまま混ぜる。



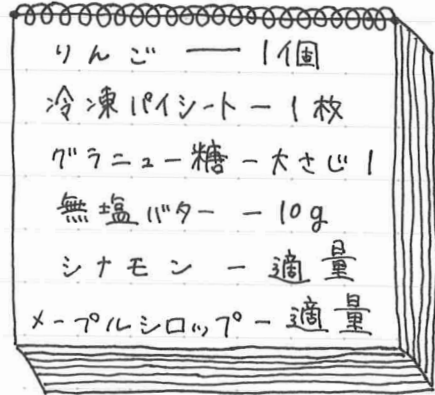
4. 3に溶いた卵を数回に分けて入れ、おぼろげに混ぜる。
5. 4に☆を振り入れ、混ぜ合わせる。牛乳を少し加えて混ぜる。
6. 5に2を加えよく混ぜたら、型に流し入れる。
7. 6の空気を抜き、180度のオーブンで30~40分焼き完成!



バラのアップルパイ

所要時間 40分

材料 10個分



固いりんごの皮も熱を加え
 味をつけると、柔らかく食心やかく
 なります!



お好みでハチミツをかけても美味しく
 頂けます。一度冷めてしまっても、少レ
 トーストで焼くヒササキで美味しく
 なります。

～作り方～

1.

りんごは皮を剥かず
 薄くスライスする。



2.

ボウルに、りんご・バター・
 グラニュー糖・シナモンを入れ、
 シロップをかけて600Wで
 4分30秒加熱する。



3.

軽く混ぜ、粗熱が
 取れたら水気を切っておく。



4.

パイシートを伸ばし、
 縦に8等分に切る。
 オーブンを200度に予熱
 しておく。

5.

切ったパイシートに、りんごを
 並べ、端から巻く。
 巻き終わりは、広がりないように
 気をつける。



6.

クッキングシートを敷いた
 天板に並べ、200度に
 予熱したオーブンで
 15分焼き上げたら完成。

