

3Rクッキングのポイント♪  
～調理の工夫～

食材をまるごと使いましょう!

使いキリレシピを募集  
楽しみながら、食材を  
ムダにしないレシピを  
考えてみよう!

# キャベツまるごと使いキリ

岐阜大学教育学部 家政教育講座 柴田 奈緒美先生考案

春が旬のキャベツの美味さと栄養を、残らず食べられるレシピです。  
白菜でも試してみましょう。



## キャベツで包んだふわふわヘルシーしゅうまい



材料(6人分)

- キャベツ……………1/2個
- 豚ひき肉……………400g
- 玉ねぎ……………中1個
- おから……………200g
- 干しいたけ……………3枚
- ごま油……………大さじ2
- 生姜……………1片
- 塩……………適宜
- 中華ドレッシング……………適宜

### POINT

- 鍋底の水滴を拭き取ってから火にかけると省エネになるよ。
- 火にかけるときはふたをしよう。
- 炎は鍋底からはみださない程度に!



キャベツの芯と葉を分ける。

### POINT

芯はみじん切りや細切りにして使うよ!



ゆで汁は洗い物に使おう!

キャベツの葉を約5mmの細切りにし、沸騰したお湯で1分ゆでる。



キャベツの芯、玉ねぎ、水で戻した干しいたけはみじん切り。生姜はすりおろす。

### POINT

食べられない部分は、ベジブロスで利用してみてね。ベジブロスについては4ページで紹介しているよ!



豚肉をボウルに入れ、粘り気が出るくらいに練り、キャベツの芯、玉ねぎ、しいたけ、おからと調味料(A)を加え、よく混ぜる。



大さじ1程度の小さな団子にし、②のキャベツの葉を周りにまとわせ、しっかりとまとめる。



蒸気の出ている蒸し器で7分程度蒸す。器に盛り、ドレッシングを添えて完成!

## 炒めキャベツの中華スープ

ベジブロスを  
使ってみよう!

### おすすめポイント

- ベジブロスを使用することにより、野菜のうまみを感じることができ、塩分が少なくすすみます。
- 卵を加えることで、優しい味になります。



### 作り方

- 1 キャベツを食べやすい大きさに切る。芯は細切りにする。
- 2 鍋にごま油を入れてキャベツを炒める。少ししんなりしたら水(ベジブロス)を加えて沸騰させる。
- 3 沸騰したらシャンタンを加え、キャベツがしんなりするまで煮る。
- 4 味をみて、塩・コショウをして味を整える。
- 5 溶き卵を回し入れて出来上がり。

材料(6人分)

- キャベツ……………1/4個
- 卵……………2個
- ごま油……………大さじ1/2
- 水(ベジブロス)……………900cc
- シャンタン……………大さじ1
- 塩・コショウ……………適宜

## キャベツの塩昆布漬

食べキリ

食事の時に  
ひと工夫!

### おすすめポイント

- 冷蔵庫で、2～3日保存が可能。食べキリ
- 細切り昆布の塩分でかさが減るため、キャベツがたくさん余ったときのおすすめレシピです。使いキリ



### 作り方

- 1 キャベツの芯と葉を分ける。
- 2 葉は幅1cm程度の細切り、芯は千切りにする。
- 3 ポリ袋にキャベツを入れ、塩昆布と調味料(B)を加え、なじませる。
- 4 空気を抜いて、冷蔵庫で15分以上置く。
- 5 味をみて、塩・ごま油で味を整える。

材料(6人分)

- キャベツ……………1/4個
- 細切り塩昆布……………20g
- (B) ●みりん……………大さじ1
- 酢……………小さじ1
- ごま油……………大さじ1
- 塩……………適宜

### POINT

自分の食べ切れる量を考えて、盛り付けよう。⇒食べ残しを減らせるよ。



3Rクッキングのポイント♪  
～片付けの工夫～

## 片付けまで、3Rクッキングよ!!

水を汚さない工夫



### POINT

- 汚れた食器は重ねずに。
- 洗う前に汚れを古布等でふき取ろう。
- 洗い桶でため水洗しよう。
- 汚れの少ないものから順番に洗おう。⇒使う洗剤・水の量が減らせるよ。

資源はリサイクル



### POINT

- 不要になった食品トレイや牛乳パック、食品の紙箱(雑がみ)はリサイクルしよう!

生ごみの水キリ 水キリ



### POINT

- 生ごみは水気を切ってから捨てるよ。⇒水分が多いと、悪臭の原因になるほか、焼却する時に時間や費用が多くなります。