

3Rクッキングレシピ

～食べ物をごみにしたくない^{サン}3・^{サン}3プロジェクト展開中！～

現在、岐阜市では、食材は「使いキリ」、出された料理は「食べキリ」、生ごみを出すときは「水キリ」の『3キリ』と『3Rクッキング』で、生ごみを減量する方法を呼びかけています。

今回の講座では、大根をむだなく「使いキリ」、残さず「食べキリ」メニューを紹介します。



ヘルシー大根餃子

材料 (20～30 個分)

大根	3～4 cm 程度
豚ひき肉	200 g
青じそ	5 枚程度
白ネギ	1/2 本
生姜	小 1
醤油	大 1
酒	大 1
シャンタン (ウェイパー)	小 1
片栗粉	適量
塩コショウ	少々

作り方

- ① 大根の皮をむき、できるだけ薄く (1～1.5mm 程度) 輪切りにし、塩をすり込ませ、放置する。
- ② 大根がしんなりしたら水洗いし、キッチンペーパーで水分を拭き取る。
- ③ ひき肉にみじん切りにした青じそ、白ネギ、生姜、醤油、酒、シャンタン、塩コショウを加え、粘りが出るまでしっかり練る。
- ④ 大根に、茶こしで片栗粉をふりかけ、肉ダネを挟む (真ん中をギュッと押しとめる)。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、餃子を並べ、焼き色がつくまで蓋をして弱火で焼く。その後、ひっくり返し、焼き色がつくまでさらに焼く。

★おすすめポイント★

餃子の皮の代わりに大根を使用します。(包むのが簡単で、しかもヘルシー！)
薄切りにした大根が肉汁を吸収してとてもジューシーな一品。食感も良く、青じその風味でさっぱりいただけます。

大根としめじのスープ

ベジブロスを使ってみましょう

材料 (6人分)

大根	1/4本
しめじ	1房
水(ベジブロス)	900cc
シャンタン(ウェイパー)	小2
ネギ	適量
卵	1個
塩コショウ	少々

作り方

- ① 大根の皮をむき、いちょう切り、しめじは石づきを切り落とす。
- ② 鍋に水(ベジブロス)と大根を入れ、火にかける。大根が柔らかくなったらしめじ、シャンタン、塩コショウを加え、ひと煮立ちさせる。
- ③ 溶き卵を加え、味を整える。

大根の皮、しめじの石づきはベジブロスに试试看みましょう。

★おすすめポイント★

大根の茹で汁はとても優しい味のスープになります。塩分を控えめにして、ベジブロスと大根の素材の味を楽しみましょう。

使い切り大根和風サラダ

材料

大根	残り
ツナ缶	2缶(大きい缶の時は1缶)
青じそ	5枚程度
ごま油	小2
酢	大1
醤油	大1.5

作り方

- ① 大根の皮をむき、細切りにする。青じそも細切りにする。
- ② 塩を加え、大根がしんなりした後、水をしぼる。
- ③ ツナ缶の油をきり、水をしぼった大根にごま油、酢、醤油と共に加える。
- ④ 最後に、青じそをふりかける。

★おすすめポイント★

ごま油と青じその香りで食が進みます。

塩分で、かさが減るため、大量消費しやすいレシピです。(使いキリ!!)