

環境にやさしい料理レシピコンテスト2017 人気レシピ集

# Eco-Recipe

## Main Dish

具たくさんキッシュ

Quiche made with a plenty of ingredients

栄養いっぱいごはんピザ

Nutritious rice pizza

ダブルエコで誰もが喜ぶカレーピラフを

Double eco curry pilaf to make everyone happy

## Side Dish

ライス・ド・エッグ

Rice-de-Egg

ブロッコリーの肉巻き

Broccoli meat rolls

和風\*まるまるジャガピーザ

Japanese style \* Pizza with potatoes

## Dessert

オレンジ丸ごとドーナツ

Donuts with a whole orange

茶がらプリン

Tea pudding

キラキラパインサイダー

Glittering pineapple cider

かぼちゃ丸ごとサクサククッキー

Whole crispy pumpkin cookies

# 主食部門

じゃがいもの皮やしいたけの石づきを使ったキッシュ

## 具たくさんキッシュ

主食部門  
グランプリ

山形市 中根 美和さん



### プロからの ワンポイントアドバイス

皮や根元まで無駄なく使うことで、  
食物繊維たっぷり  
ボリュームアップします。  
焼き過ぎに注意しましょう。

### 💡ごみ減量のポイント

じゃがいもの皮やえのきの根元、  
しいたけの石づきを使ったところ。

### 🍳材料 (4人分)

ほうれん草…………… 2束  
じゃがいもの皮…………… 2個分  
えのきの根元…………… 1個分  
卵…………… 5個  
牛乳…………… 300cc  
しいたけの石づき…………… 3個分  
ベーコン(薄切り)…………… 3枚  
ミニトマト…………… 2個  
ピザ用チーズ…………… 適量  
コンソメの素(固形)…………… 1個  
塩…………… 適量  
こしょう…………… 適量

### 🔍作り方

※じゃがいもの芽は、必ず取り除くこと。

- [1] 茹でたほうれん草、じゃがいもの皮、えのきの根元、しいたけの石づき、ベーコンを食べやすい大きさに切り、軽く炒める。
- [2] 卵、牛乳、細かくしたコンソメの素、塩、こしょうを混ぜる。
- [3] [1]と[2]、チーズを混ぜ、グラタン皿に入れる。薄くスライスしたミニトマトを上のにせ、予熱した290℃のオーブンで約10分焼く。

### 参考



調理時間:30分



1人前の  
調理コスト:200円



## 主食部門

ブロッコリーの芯、じゃがいもや人参の皮、きのこの石づきを使ったごはんピザ

# 栄養いっぱいごはんピザ

主食部門  
準グランプリ

白鷹町 竹田 英一さん



### プロからの ワンポイントアドバイス

ごはんはラップに包み、  
棒でよくたたいて伸ばすと割れにくく、  
ピザ生地に近い近づきます。  
野菜の下茹でが効果的です。



### ごみ減量のポイント

余ったごはんを捨てるはずの  
きのこの石づきやブロッコリーの芯、  
じゃがいもや人参の皮などを使ったところ。



## 材料 (2人分)

きのこの石づき…………… 4個分  
ブロッコリーの芯…………… 1房  
じゃがいもの皮…………… 2個分  
人参の皮…………… 1本分  
ケチャップ…………… 適量  
ピザ用チーズ…………… 適量  
ごはん…………… 150g



## 作り方

※じゃがいもの芽は、必ず取り除くこと。

- [1]きのこの石づき、ブロッコリーの芯、じゃがいもの皮、人参の皮を3cmくらいの千切りにして、下茹でする。
- [2]ごはんはラップに包み、棒でよくたたいて伸ばし、円をつくるように成形する。
- [3]ごはんの表面に焼き目がつくくらいに焼き、その上にケチャップを塗り、ピザ用チーズ、下茹でした野菜をのせて、予熱した180℃のオーブンでチーズが溶けるくらいまで焼く。

### 参考



調理時間:30分



1人前の

調理コスト:100円



## 主食部門

カレー鍋の洗い汁で炊いたカレーピラフ

# ダブルエコで誰もが喜ぶカレーピラフを

ごみゼロくんの  
一押し賞

高島町 菅野 好子さん



### プロからの ワンポイントアドバイス

カレーの最後の汁はピラフにして  
無駄なくエコッキング。  
素材で味の工夫がしやすいですが、  
水加減に注意が必要。



### ごみ減量のポイント

カレー鍋の洗い汁(スープ)を  
使ったところ。



## 材料 (4人分)

カレー鍋の洗い汁(スープ)  
カレー粉 ..... 大さじ2  
玉ねぎ ..... 大さじ2  
人参 ..... 大さじ2  
トマトケチャップ ..... 大さじ1  
ゆで大豆 ..... 大さじ1  
米 ..... 2カップ  
えのき(土部分のみ落とす) ..... 1束  
さやえんどう ..... 4枚  
固形スープの素 ..... 1個  
酒 ..... 大さじ1  
ツナ缶 ..... 1缶  
バター ..... 大さじ1  
塩 ..... 少々

### 参考



調理時間:40分



1人前の

調理コスト:200円



## 作り方

- [1]米は30分前に洗って水切りしておく。
- [2]玉ねぎ、人参は粗みじん切り、えのきは土の部分のみ切り落とし、2cm位に切ってほぐす。
- [3]カレー鍋は2カップの水を注ぎ、スープ状にして取る(水の替わりに使う)。ツナは缶から出してオイルをきっておく。
- [4]厚手の鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、人参を炒め、更に米を加えて温かくなるくらいまで炒め、えのきと大豆、カレー粉を加えて全体によく混ぜる。
- [5]トマトケチャップを加えてから[3]のカレースープを入れ、固形スープの素とツナと塩少々と酒を入れて中火にかける。(この際、焦げ付きを防ぐため鍋底の具材を平らにならす。)
- [6]湯気が出てきたら弱火にし15分炊く。火を止めて15分蒸らしてざっくり混ぜる。
- [7]盛り付けにゆでたさやえんどうを飾る。

## おかず部門

余ったごはんと皮つき人参を使ったライス・ド・エッグ

# ライス・ド・エッグ

おかず部門  
グランプリ

山形市 佐藤 忍さん



### プロからの ワンポイントアドバイス

挽き肉をごはんに代えると  
火の通りがよくなり、ゆで卵に薄く  
小麦粉をまぶすと安定します。  
ヘルシーメニューです。

### 💡 ごみ減量のポイント

余ったごはんをひき肉代わりに  
使ったところ。

## 🍳 材料 (2人分)

薄力粉	適量
卵	1個
ごはん	150g
ゆで卵	2個
玉ねぎ	1/2個 (80g)
人参(皮あり)	1/3本 (50g)
いんげん	5本 (16g)
パン粉	30g
塩	少々
こしょう	少々
油	適量
【ソース】	
水	200cc
ケチャップ	20g
中濃ソース	20g
砂糖	15g

## 🔍 作り方

- [1] 玉ねぎ、人参、いんげんをみじん切りにする。
- [2] [1]をフライパンで水分が飛ぶまで炒め、冷ます。
- [3] ボウルにごはんと[2]を入れ、全体を混ぜ合わせる。
- [4] 溶いた卵とパン粉を少しずつ加え、そのつどよく混ぜ合わせる。塩こしょうで味をつける。
- [5] ゆで卵を[4]で包み、形を整えて、薄力粉をつける。
- [6] フライパンに油を敷き、[5]の表面に軽く焼き色をつける。
- [7] 焼き色がついたら、あわせておいたソースを入れ、煮込む。
- [8] ソースにとろみが出てきたら完成。

### 参考



調理時間:50分



1人前の

調理コスト:100円



## おかず部門

ブロッコリーの芯と皮つき人参を使った肉巻き

# ブロッコリーの肉巻き

おかず部門  
準グランプリ

長井市 芳賀奈菜香さん



### プロからの ワンポイントアドバイス

野菜の芯も使ってエコクッキング。  
下茹でで加熱時間も短縮。  
みそ味ソースには、  
酸味もよく合いそうです。

### 💡 ごみ減量のポイント

普段捨てることが多いブロッコリーの芯をメインに使ったところ。

## 🍳 材料 (4人分)

豚薄切り肉	8枚
ブロッコリーの芯	1本分
人参	1/4本
スライスチーズ	8枚
塩	適量
こしょう	適量
油	適量
みそ	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ2

## 🔍 作り方

- [1]ブロッコリーの芯を縦に細かく切って、塩を入れたお湯で茹でる。
- [2]人参は皮をきれいに洗い、千切りにして茹でる。
- [3]スライスチーズを縦4等分に切る。
- [4]豚薄切り肉に塩、こしょうをふり、下味をつけて[1]、[2]、[3]を巻く。
- [5]フライパンに油を入れ、[4]を焼いていく。
- [6]肉巻きを皿に盛り、フライパンで、みそ、しょうゆ、みりん、砂糖を入れ、トロツとなるまで混ぜる。

### 参考

🕒 調理時間:30分

👤 1人前の  
調理コスト:150円



## おかず部門

じゃがいもの皮とピーマンのヘタ・ワタ・種まで使ったピザ

# 和風\*まるまるジャガピーザ

ごみゼロくんの  
一押し賞

飯豊町 山岸麻衣子さん



### プロからの ワンポイントアドバイス

擦ったじゃがいもと小麦粉、  
水は粘りが出るまでよく混ぜること。  
水を卵1個に代えると風味よく、  
納豆の味が増します。

### 💡 ごみ減量のポイント

じゃがいもの皮とピーマンのヘタ・  
ワタ・種を使ったところ。

## 🍳 材料 (2人分)

じゃがいも	2個
ピーマン	2個
納豆(タレ・辛子付き)	1パック
小麦粉	大さじ3
水	大さじ3
ごま油	適量
塩	適量
こしょう	適量
ポン酢	適量

## 🔍 作り方

※じゃがいもの芽は、必ず取り除くこと。

- [1]キレイに洗ったじゃがいもの1つを皮ごとすりおろし、小麦粉・水を入れて混ぜる。(すりおろして小さくなったじゃがいもは薄切りにする)
- [2]もう1つのじゃがいもは輪切りにする。
- [3]ピーマンをヘタから輪切りにする。輪切りにした分はとっておく。  
ワタと種は別容器に入れる。
- [4]ピーマンの輪切り部分以外(ヘタなど)を細かく切る。
- [5](4)と別容器に入れていたワタと種を〔1〕に入れて混ぜる。
- [6]ごま油をひいたフライパンに〔5〕を丸くのばして両面を焼く。(ピザの生地)  
(表面に焼き色がついたら、600Wのレンジで1~2分加熱する。)
- [7]焼けたらお皿に置き、同じフライパンで輪切りにした  
ピーマンと、輪切りにしたじゃがいもを塩こしょうで炒める。
- [8]納豆にタレを入れて混ぜ、お皿に置いた生地の上の真ん中にのせる。
- [9]〔7〕で炒めたピーマン・じゃがいもを生地の上、納豆の周りに置く。
- [10]納豆のカランをポン酢に入れて、混ぜ、生地の上にかける。  
(ポン酢のみ、お好みで大根おろし(皮ごと)・大根の葉入り  
ポン酢でも美味しいです!)

### 参考



調理時間:30分



1人前の  
調理コスト:100円

# お菓子部門

オレンジの皮を丸ごと使ったドーナツ

## オレンジ丸ごとドーナツ



大石田町 芳賀 未来さん



### プロからの ワンポイントアドバイス

県産果物を輪切りにして、コンポートにした土台があれば、味や香りの変化を楽しめ、大きなケーキにも応用できます。

### 💡 ごみ減量のポイント

皮をむいて食べてしまうオレンジを皮ごと使ったところ。

### 🍳 材料 (6人分)

卵	1個
牛乳	40g
小麦粉	70g
ベーキングパウダー	1g
バター	50g
オレンジ	1個
砂糖	40g
オレンジジュース	100cc

### 🔍 作り方

- [1] オレンジを2mmの厚さに輪切りする。
- [2] 鍋にオレンジとオレンジジュースを入れやわらかくなるまで煮て、そのまま鍋で冷ます。
- [3] バターを別の鍋で湯せんにかけて溶かす。
- [4] 別ボウルに卵、砂糖を入れ白くなるまで混ぜる。
- [5] [4]に牛乳、小麦粉、ベーキングパウダーを入れ混ぜたら、バターも加えさらに混ぜる。
- [6] 混ぜた後 生地を60分ほど冷蔵庫で寝かせる。
- [7] 型の底にオレンジを敷き、その上から生地を入れる。
- [8] 180℃に予熱したオーブンで15分焼く。

### 参考



調理時間:90分

(寝かす時間含む)



1人前の

調理コスト:70円



# お菓子部門

茶がらを使ったお茶の香りも楽しめるプリン

## 茶がらプリン



鶴岡市 伊藤 雅子さん



### プロからのワンポイントアドバイス

茶がらの余分な水分は、乾燥させればより香りが増します。蒸し器の火力に注意。飾りは砂糖控えめにしてみましょう。

### ごみ減量のポイント

いつも捨ててしまう茶がらを使ったところ。

### 材料 (2人分)

- 茶がら ..... 大さじ2
- 牛乳 ..... 200cc
- 砂糖 ..... 大さじ5
- 卵 ..... 1個

- 【飾り用】(なくても大丈夫)
- ゆであずき缶 ..... 適量
  - ホイップクリーム ..... 適量

### 作り方

- [1]ミキサーに茶がら・牛乳・砂糖を入れかきまぜる。
- [2]茶がらが細くなったらミキサーを止め、卵を入れる。更に10秒程度かきまぜる。
- [3]器に流し入れ、蒸し器で10分程度蒸す。
- [4]粗熱がとれたら冷蔵庫で冷ます。(30~40分程度)
- [5]ホイップクリームとあずきを飾る。

※作り方[1]のお茶ミルクはそのまま飲んでもおいしいし、ホットケーキ等にもそのまま使えます。

### 参考

**調理時間:60分**  
(冷ます時間含む)

1人前の **調理コスト:50円**

## お菓子部門

パイナップルの芯を使ったサイダー

# キラキラパインサイダー

ごみゼロくんの  
一押し賞

山形市 根本 愛彩さん



### プロからの ワンポイントアドバイス

季節の果物に応用できます。  
レモン汁でさらに美味しくできます。  
一口サイズのアイスは暑い山形に  
ぴったりです。

### 💡 ごみ減量のポイント

パイナップルの芯を使って  
パイナップル氷を作ったところ。

## 🍲 材料 (2人分)

パイナップルの芯 …………… 1個分  
水 …………… 50cc  
はちみつ …………… 30g  
サイダー …………… 1本

## 🍷 作り方

- [1]パイナップルを切って芯だけを取り除く。
- [2]ミキサーにパイナップルの芯とはちみつ、水を入れて混ぜる。
- [3]混ぜたものを氷のトレーに流し入れて冷凍庫に入れる。
- [4]凍ったらトレーから取り出しコップに入れる。
- [5][4]にサイダーを入れる。

## 📖 参考



**調理時間:15分**

(冷凍時間含めると3~5時間)



1人前の  
**調理コスト:50円**



## お菓子部門

かぼちゃの種やワタまで使ったクッキー

# かぼちゃ丸ごとサクサククッキー

ごみゼロくんの  
一押し賞

鶴岡市 小林 希衣さん



### プロからの ワンポイントアドバイス

生地はラップに包んで、  
冷蔵庫で60分前後寝かせれば、  
焼き上がり良くなります。  
季節の野菜でも工夫できます。

### ごみ減量のポイント

かぼちゃの種やワタまで使ったところ。

## 材料(6人分・30枚)

かぼちゃ(種・ワタ付き) …… 1/4個  
砂糖 …… 100g  
バター …… 100g  
小麦粉 …… 150g

### 【下準備】

種は天日干しし、殻をむいておく。

## 作り方

- [1]かぼちゃは皮をむき、5mmくらいに切る。  
ワタと殻をむいた種の中身は細かく刻む。
- [2]かぼちゃの身・ワタ・種の中身をうつわに入れ、ラップをかけレンジでやわらかくする。(600Wで5分程度)
- [3]かぼちゃの皮を別の容器に入れ同様にレンジでやわらかくする。(600Wで2~3分程度)  
その後それぞれフォークなどで潰す。
- [4]ボウルにバターを入れやわらかくし、砂糖を入れ白っぽくなるまでよく混ぜる。
- [5][4]にふるった小麦粉を入れ、ゴムベラで切るように混ぜる。
- [6][5]を3:1くらいに分け、3をかぼちゃの身とワタ(黄色の方)、1を皮の方に入れ、切るように混ぜる。
- [7]それぞれ棒状にしラップをかけ、30分冷蔵庫で寝かす。  
皮の方を伸ばし、黄色の方にまきつけさらに30分寝かす。
- [8]5mmくらいに切って170℃に予熱したオーブンで25分焼く。

## 参考



調理時間:100分

(寝かす時間含む)



1人前の

調理コスト:120円

家庭内のごみ減量に結びつく  
料理のアイデアを募集する  
「環境にやさしい料理レシピコンテスト」を開催し、  
人気投票の結果、人気レシピ10点を、  
レシピ集としてまとめました。

ぜひご家庭で  
お試しください。



県では家庭で行えるごみの削減方法をまとめた、  
「ごみゼロやまがた推進BOOK」を作成しています。  
詳しくは、県HPを御覧ください。

ごみゼロやまがた推進BOOK

検索

## 環境にやさしい料理レシピ集2017

発行:山形県環境エネルギー部循環型社会推進課  
TEL.023(630)2302

編集協力:公益社団法人山形県栄養士会

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。