



Eco-Recipe

環境にやさしい料理レシピ集

すりおろしニンジンのミートソース
Meat sauce with grated carrot

カルシウムたっぷりうどん
Calcium-rich Udon

大根のしゃきしゃきペペロンチーノ
Crispy radish pepperoni

ポテサラ餃子風包み焼き
Dumpling-style grilled potato salad

野菜たっぷりサクッとかきあげ
Crispy fried vegetables

ホクホクかぼちゃ丸ごとクッキー
Light and dry whole pumpkin cookies

鶏肉のもも肉料理
Chicken thigh meat dish

もちもち大根もち
Sticky radish mochi

ブロッコリーの茎の肉巻き
Meat-wrapped broccoli stem

大根の葉スムージー
Radish leaf smoothie

Yamagata Prefectural Government



投票者
コメント

・ミートソースは私もよく作る料理なのですが、にんじんの皮むきとみじん切りが意外と面倒。しかも「皮」というごみが出る。料理の手間を省き、かつごみ減量になる。しかもミートソースという大人も子供も大好きなメニューでそれを実現したところはとてもポイントが高いと思います。
・なんだか美味しそうに見えますし、美味しいと思います。子供が好きそうだから。作っても食べないし、意味ないですものね。
・にんじん嫌いな方も食べられそうです。

大人・子ども向け

皮ごとすりおろしたにんじんが野菜の甘みをひき立てる

すりおろしにんじんのミートソース

作成者／山形市 後藤 緑さん

できあがりまで
20分



グランプリ

プロからの
ワンポイント
アドバイス

にんじんはβ-カロテンが豊富。皮を捨てるのはもったいないもの。すりおろして油とともに使用すればカロテンの吸収が良くなります。

Recipe

材料(2人分)

スパゲティ……200g
にんじん……小1本
セロリ……15cm
玉ねぎ……1/4個
にんにく……1/2片
合びき肉……100g
カットトマト缶……1/2缶(約200g)
水……50ml
コンソメ……小さじ1弱
ケチャップ……大さじ1
中濃ソース……大さじ1/2
塩・こしょう……適量
オリーブ油……大さじ1

¥306

作り方

- 1 にんじんは皮ごとすりおろす。セロリ・玉ねぎ・にんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油・にんにくを入れ弱火にかける。香りが出てきたら火を強めてひき肉を炒め、色が変わってポロポロになったら玉ねぎとセロリを加える。玉ねぎが透き通ったら、にんじんを加えて塩・こしょうをふる。
- 3 トマト缶・水・コンソメを加えて中火で5～6分煮つめる。ケチャップ、ソース、塩こしょうで味を整える。
- 4 鍋にたっぷりの湯をわかし、湯1.5ℓに対して塩大さじ1を加え、スパゲティをゆでる。スパゲティの水気をきり器に盛り、あたためた3をのせ、黒こしょうをふる。

おいしく作る POINT

にんじんは皮ごとまるまる1本すりおろして使う。多めに作って冷凍保存しても便利。

大人・高齢者向け

海老の殻のダシが濃厚！

カルシウムたっぷり大根うどん

作成者／東根市 沼澤 滯さん

できあがりまで
40分



準グランプリ

プロからの
ワンポイント
アドバイス

捨てられてしまう大根の皮をうどんに見立てるところは良いアイデア。また、エビの殻は良いだしが取れます。捨てずにスープなどに利用するのが良いでしょう。大根の皮を電子レンジにかけ半乾燥させれば切り干し大根に早変わりです。

Recipe

材料(1人分)

大根の皮……120g
にんじんの皮……小1本
ネギの青い部分……にんじんと同量
小麦粉……大2
水……適量
油……適量
海老の殻……1パック分
水……300cc
しょうゆ……大さじ1
みりん……大さじ1/2
塩……小さじ1/2

¥190

作り方

- 1 大根の皮をピーラーで剥いて、ゆでる。
- 2 にんじんの皮は千切り、ネギは斜めに薄く切る。
- 3 ボールに2と小麦粉を入れて混ぜ、水を加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- 4 フライパンに油をしいて、箸で入れて形を整えて揚げる。
- 5 海老の殻を少しつぶして、水から沸騰させる。
- 6 沸騰したら弱火で10分間煮出させてきれいにこす。
- 7 殻は細かくしてかき揚げに使う。
- 8 皿に大根の皮を盛る。
- 9 海老のだし汁にしょうゆとみりんを塩を入れて沸騰させる。
- 10 つゆをかけて最後にかき揚げをのせて完成。

おいしく作る POINT

海老の殻をつぶすことでみそが出て、より濃厚になります

投票者
コメント

・冷たくしても、おいしそう・美味しそう!! ・うどんの代わりに大根を利用したのが、ヘルシーで良いと思います。
・大根の皮や、海老の殻は今までは捨ててしまいましたが全部使う事が出来るのでいいと思いました。
・大根は年中使用できるし、安価と、一本まるごと利用出来る所が良いのではないのでしょうか。
・普段捨ててしまう皮を利用して調理して食べるのがすごいです。

投票者
コメント

家にもある材料で簡単に作れそうなのに、今度作ってみたいと思います。
大根の皮とは思えないほど、麺に見立てた仕上がりで、おいしそう。主食でありながらヘルシーで、環境にも身体にもやさしい料理だと思います。
大根の皮をパスタにする発想がすばらしいと思います。
大根を使ったペロンチーのは初めて聞いたので、作ってみたいと思いました。

大根の皮がしゃきしゃき！オシャレなパスタ

大根のしゃきしゃきペロンチーノ

作成者／山形市 佐藤 奈々絵さん

大人向け

15分
もあがりまで



準グランプリ

プロからの ワンポイント アドバイス

大根の皮をスバゲティに見立てた発想は面白い。大根の皮は食物繊維も豊富、また葉はビタミンやミネラルも多く含まれ、彩りも鮮やかなので捨てるのはもったいない。茹でて細かく刻んでご飯に混ぜて菜めしも美味しいものです。

作り方

- 1 大根の皮をピーラーで薄く長くむき、0.5cm幅にカットする
- 2 大根の皮を塩でサッとゆでる
- 3 フライパンに、オリーブオイル、にんにくを入れ火にかけ、鷹の爪、ベーコン、バジルを加える
- 4 軽く炒めたら、ゆでた大根の皮を加え、コンソメ、塩で味付けし、黒こしょうを振り、千切りにした大根の葉をちらして完成

おいしく作る POINT

大根をゆでる時、塩を多めにすると柔らかくなり大根臭さもなくなります

Recipe

材料 (1 人分)

- 大根の皮……………1/2 本
- にんにく……………一片
- 鷹の爪……………1 本
- ベーコン……………1 枚
- ドライバジル……………適量
- オリーブオイル……………少々
- コンソメ……………小さじ 1
- 黒こしょう……………少々
- 塩……………少々

¥20

大人・子ども向け

おつまみ感覚でパクパク食べられる♪

ポテサラ餃子風包み焼き

作成者／山形市 齋藤 昌子さん

30分
もあがりまで



特別賞

プロからの ワンポイント アドバイス

ポテトサラダをたくさん作ってしまい、次の日は何となく冷たくて食べたくないもの。そんな時、これはグッドアイデア。油で揚げずにフライパンやオーブンで焼けば更に揚げ油を無駄にする必要はありません。

Recipe

材料 (3 人分)

- じゃがいも……………2 個
- にんじん……………1/3 本
- たまねぎ……………1/3 個
- ハム or ベーコン or 魚肉ソーセージ……………適量
- シーチキン……………1 缶
- 塩・こしょう……………適量
- マヨネーズ……………適量
- 餃子の皮
- オーロラソース or チリソース
- きゅうり……………1/2 本

¥300

作り方

- 1 Aの材料でポテトサラダを作る
- 2 餃子の皮を2枚使って、ポテトサラダを包む（フォークなどで押しながら包むと見栄えが良くなる）
- 3 普通のフライパンでひたひた位の油の量で揚げていく。きつね色になればできあがり
- 4 あとはオーロラソース又はチリソースをつけて召し上がれ
- 5 余ったポテトサラダはきゅうりを加えてもう1品に！

おいしく作る POINT

シーチキンを入れるとアクセントになります

投票者
コメント

とろけるチーズを入れても美味しそう。幅広い世代に好まれるような料理で作ってみたいと思いました。
見た目や食感を変えて美味しく残さず食べられそうです。食べごたえがありそう、そして見栄えの良い立派な一品に変身ですね、ウチで真似させていただきます！
ポテトサラダの2回目の残り物を使うとなおさら良かったかも？

投票者コメント

細長く切って揚げるだけなので、非常に手軽にできて、栄養価の高い皮目の部分などを食べられるので良いと思います。素晴らしいアイデアですね。早速作ってみます。また、皮や芯だけでなくセリの根っこのかき揚げなんかも凄く美味しいですよ。

子ども・大人・高齢者向け
色とりどりの野菜の皮や茎を使って見た目も味も抜群！

野菜たっぷりサクッとかきあげ

作成者／山辺町 佐藤 亜海さん

30分
てまあがりまで



特別賞

プロからのワンポイントアドバイス

かき揚げの方法は少量の油ですむ良い方法です。いずれの野菜も細く切って材料を炒め、春巻きの皮に包んでオーブンで焼いても美味しいもの。また、きんぴらにしても良いですよ。

Recipe

材料(2人分)

¥100

さつまいもの皮…1/3本分
にんじんの皮…1/3本分
キャベツの芯…3本
ブロッコリーの茎…1/5個分
天ぷら粉…50g
水…75cc
塩…少々
油…適量

作り方

- 1 さつまいもの皮、にんじんの皮、キャベツの芯、ブロッコリーの茎を大きめの細切りにする
- 2 ボールに1を入れ、塩を加えさっと混ぜ分量の天ぷら粉のうち少量を加え、混ぜる
- 3 残りの天ぷら粉と水を混ぜ合わせたものに2を加える
- 4 フライパンに1cmくらい油を入れ、約180度になったら、3をクッキングシートに置きそのまま油に入れる
- 5 クッキングシートからはがれたら裏返しカラッと揚げる
- 6 塩とともに皿に盛りつける

おいしく作る POINT

塩を加えることにより、野菜の甘みを引き出すことができます。揚げる時はいろどりを考えサクッと揚げるのがポイントです。

子ども・大人・高齢者向け

外はサクッ！中はしっとり栄養満点クッキー

ホクホクかぼちゃ丸ごとクッキー

作成者／寒河江市 川野 瑞稀さん

120分
てまあがりまで



特別賞

プロからのワンポイントアドバイス

かぼちゃはβ-カロテンが豊富、また食物繊維や澱粉も多く含まれます。種は固いので、きれいに洗って干すか、または軽く煎っておつまみにも使えます。

Recipe

材料(30枚分)

¥45

かぼちゃ(皮つき)…200g
かぼちゃのワタ…70g
バター…120g
砂糖…120g
卵…1個
薄力粉…200g

作り方

- 1 かぼちゃの種とワタを取り、ワタを10分炒める
- 2 かぼちゃを2~3cm角に切り、柔らかくなるまで茹でる
- 3 熱いうちに1と2をフードプロセッサーにかける
- 4 ボウルに常温バターを練り、砂糖を加えてすり混ぜる
- 5 溶き卵を加えて混ぜ、そこに冷えた3を入れて混ぜる
- 6 薄力粉を加えひとまとまりにする
- 7 冷凍庫で冷やす
- 8 取り出した生地を薄くのばし、好みの型で型抜きする
- 9 オーブンを150度で予熱しておく
- 10 オーブンの温度を180度に上げ、様子を見ながら12分焼く
- 11 取り出して冷ましておく
- 12 完成

おいしく作る POINT

かぼちゃのワタをしっかりフードプロセッサーにかけると口当たりが良く食べやすくなります。良い焼き色になったらオーブンから取り出すと鮮やかな黄色のままなので、見た目でも楽しめるクッキーになります。

投票者コメント

ワタまで使ったレシピは斬新だと思いました。お菓子づくりは苦手ですが、チャレンジしてみたいと思います。簡単だし環境にも優しいし良いと思う。

・私には思い付かなかった発想です。試してみます。
・おいしそうです。

子ども・大人向け

ご飯がすすむ♪ブロッコリーの茎がお弁当おかずに

ブロッコリーの茎の肉巻き

作成者／山形市 後藤 緑さん

できあがりまで
10分



プロからの ワンポイント アドバイス

ブロッコリーは茎を捨ててしまう人がいますが、固ければ皮をむいて使用すればアスパラのような感じで食べられます。また抗酸化作用を発揮します。捨てるのはもったいない。

Recipe

材料 (3人分)

ブロッコリーの茎…1個分
豚バラ薄切り肉…150g
酒……………大さじ2
塩・こしょう…適量
しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
みりん……………大さじ1

¥180

作り方

- 1 ブロッコリーの茎の皮をむく (5ミリ程度)
- 2 皮をむいた茎を縦に4等分する
- 3 ブロッコリーの茎に肉を巻きつける
フライパンに肉を巻き終わりを下にして並べ、
塩・こしょうをふる
- 4 フライパンを熱し、両面に焼き目をつける
- 5 焼き目がついたら酒をまわし入れ、ふたをして
弱火で3～4分蒸し焼きにする
- 6 余分な油と酒を軽くふきとり、合わせておいた
しょうゆ、砂糖、みりんを加えて少し煮詰める

おいしく作る POINT

皮はかたいので、しっかりむく
フライパンには油をしかななくてOK

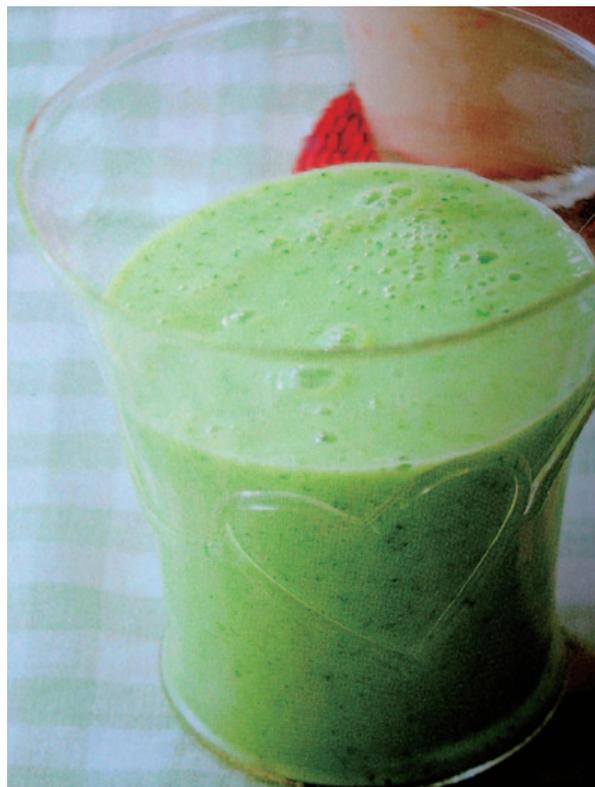
子ども・大人・高齢者向け

カルシウムが豊富な大根の葉で体の中からキレイに！

大根の葉スムージー

作成者／山形市 後藤 緑さん

できあがりまで
2分



プロからの ワンポイント アドバイス

大根の葉は食物繊維、ビタミン、鉄分を多く含みます。生のままで青臭い時は、さっと色よく茹でてからミキサーにかけると美味しくいただけるでしょう。

Recipe

材料 (4人分)

プレーンヨーグルト…100g
バナナ……………1 / 2本
大根の葉……………3本
レモン汁……………少々

¥200

作り方

- 1 バナナと大根の葉を適当な大きさに切る
- 2 すべての材料をミキサーにかける
全体が良く混ざったら完成

おいしく作る POINT

バナナをりんご等の他の野菜に変えても美味しいです。

・見た目もよく簡単に素晴らしい。
・おいしいのでしょうか。子供でも無理なく飲めるような味付けであれば、さらに良いと思います。
・野菜スムージーのお店を出したら売れるのではないのでしょうか？そのときは教えてください。一番に買いに行きます！



環境にやさしい料理レシピ集

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 山形県栄養士会

編集協力 山形県商工労働観光部観光経済交流局経済交流課国際室

国際交流員 デレック・チェン 氏

リサイクル適性 

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。