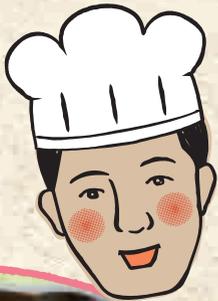


# Special Contents



## 食材をムダなく使おう! とっておきエコレシピ

[レシピ考案:料理研究家 横須賀真奈美さん]



皮まで使ったにんじんで色鮮やかに!  
にんじんまるごとおろしのパエリア風

### 【材料】(3~4人分)

にんじん	1本(150g)
ご飯	400g
コンソメ	小さじ1
カレー粉	小さじ1
塩	小さじ1/2
水	70cc
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ2程度
ソーセージ	1~2本
ちくわ	1本
油揚げ	1枚
ピーマン	1個
レモン・パセリなど	

### 【作り方】調理時間約25~30分

- 1 フライパンの中になんじんをすりおろし、水・コンソメ・カレー粉・塩・こしょうを混ぜ合わせる。残りご飯を加えてさっくり混ぜ合わせて平らにならす。
- 2 ご飯の上にソーセージ・ちくわ、油揚げ、ピーマンなどを食べやすく切って並べ、上からオリーブ油を回しかける。
- 3 ふたをして中火で10~15分蒸し焼きする。仕上げにレモンやパセリなど添える。

※焦がさないよう、火加減に注意してください

ココがエコ!!

皮までおろしたにんじんの甘味とカレーの風味がとても合います。ご飯の上にならべる食材は、冷蔵庫の残り物でアレンジ自在!



野菜やパンを合わせてまぶして飲茶風!  
楽しく何でもミートボール

### 【材料】(3~4人分)

ひき肉	150g
卵	1個
食パン	8枚切りを1枚
玉ねぎ	1/4個
キャベツの芯	1枚分
ブロッコリーの茎	1/3株分
セロリの堅い茎や葉	1本分
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ごま油	小さじ1

### 【作り方】調理時間約20分

- 1 ひき肉に卵・塩・こしょうをよく混ぜ合わせ、みじん切りした玉ねぎ・キャベツの芯、ブロッコリーの茎、セロリの固い茎や葉・食パンなど半分の量を混ぜる。適当な大きさに丸める。
- 2 半量残したみじん切りの野菜やパンを表面にまぶしつける。蒸気の上があった蒸し器で7~8分蒸す。
- 3 マヨネーズとケチャップを混ぜ合わせたソースを添える。

※生地がゆるいときは食パン(又はパン粉)を加えて調節する

ココがエコ!!

ひき肉の中、表面に付ける 具材はアイデア次第で何でもOK。つなぎに使う食パンは、もちろん耳まで活用しましょう。ふわっと飲茶風の食感が楽しめます。



ジャガイモの皮まで美味しく  
ジャガイモのすり流しスープ

### 【材料】(3~4人分)

シイタケの軸	5本分	コンソメ	小さじ1
レタスの外葉	1枚	塩・こしょう	少々
ベーコン	1枚	水	3カップ
ジャガイモ	1個		

### 【作り方】調理時間約5分

- 1 シイタケの軸を細く裂く。レタスの外葉・ベーコンなどせん切りする。
- 2 ジャガイモはよく洗って芽を取り除き皮ごとすりおろす。
- 3 鍋に水(3カップ)と①の材料とコンソメを入れて煮る。②のジャガイモを流し入れて塩・こしょうで味をととのえる。

ココがエコ!!

シイタケの軸は程よい食感が楽しめるので、捨てずに利用。想像以上にダシが出てきつとビックリ!?