

富山短期大学・J A全農とやま 産学連携事業

県産食材・食ロス削減

とやままるごと食べきり

レシピ集



令和7年2月

<目 次>

<ベジタブルソースを使った メニュー>

1. ベジタブルソースを使った 豚肉のスタミナ炒め
2. ガパオ風ライス
3. 肉寿司の旨だれ ベジタブルソース
4. 鶏肉のチーズカレーリゾット風
5. ベジタブルソース香る！洋風おでん
6. 夏野菜の肉巻き
7. ベジタブルソース餃子
8. カレー風味のささみのから揚げ
9. ホイル焼き
10. ベジタブルソースの変わりエビチリ
11. ベジタブルソースの豆腐ピカタ
12. 色とりどりの蒸し野菜～ごま風味のベジタブルディップソース～
13. がっつりいももち
14. 里芋とベーコンの豆サラダ
15. かきたまスープ

メニュー考案 富山短期大学 トミタンスイーツラボ

<捨てられがちな野菜の部位を使った メニュー>

1. サクサク！キャベツの外葉クッキー
2. 美味しすぎてフリフリしちゃう！キャベツの芯のフリッター
3. キャベツの芯を使った 豚肉巻きフライ
4. 炊飯器で楽チン！キャベツ丸ごとベジタブルソース煮
5. ねぎのきんぴら
6. あおねぎのチヂミ
7. 詰めて！詰めて！長ねぎの肉詰め
8. ねぎと里芋の簡単グラタン
9. ブロッコリー丸ごとパスタ
10. 餃子の皮で作る！さくさくミラノ風ブロッコリーピザ
11. のり塩ブロッコリーポテト
12. ブロッコリーの炊き込みごはん
13. ブロッコリーの串焼き

メニュー考案 富山短期大学食物栄養学科2年 太田ゼミ

☆☆☆とやまのベジタブルソースを使った レシピ ☆☆☆

<料理名>

ベジタブルソースを使った 豚肉のスタミナ炒め



<おすすめポイント>

- ・オール県産食材で作りました。
- ・長ねぎは緑葉部分も一緒に炒めると、彩りも華やかになります。
- ・にんにくしょうがのパンチの効いた味です。

材 料	(1人分)	(2人分)	作 り 方
サラダ油 豚肉 ベジタブルソース 長ねぎ トマト ベジタブルソース 塩、こしょう 付け合せ レタス ミニトマト 等		小さじ1 200g 大さじ1 1本 大1個 大さじ3 少々 適	① 豚肉に大さじ1のベジタブルソースを、もみこんでおく ② 長ねぎは斜め切り、トマトはザク切にする ③ フライパンに油をひき、①の豚肉を炒める ④ おおよそ火が通ったら、②と大さじ3のソースを加え炒め、塩こしょうで味を調える

☆調理時間 10 分程度

☆☆☆とやまのベジタブルソースを使った レシピ ☆☆☆

<料理名>

ガパオ風ライス

<おすすめポイント>

ソースに使用されているトマトの酸味と、カレー粉のスパイシーな味付けで、暑い夏に食欲が出るようにエスニックな料理にしました。



材 料	(1人分)	(2人分)	作 り 方
精白米		1 合	① 米を洗米、浸漬して炊く。 ② 赤パプリカ、ピーマン、玉ねぎを 1cm 角の角切りにする。 ③ フライパンに油をひいて、ひき肉→野菜の順で炒める。 ④ 酒を入れ、加熱した後、塩コショウ、ソース、カレー粉で味付けをする。全体に火が通ったら ok ⑤ トッピング用の目玉焼きを焼く。 ⑥ お皿に盛り付ける
水			
鶏ひき肉		180 g	
赤パプリカ		30 g	
ピーマン		30 g	
玉ねぎ		40 g	
サラダ油		小さじ 2	
酒		小さじ 2	
塩		少々	
こしょう		少々	
カレー粉		1 g	
とやまのベジタブルソース		大さじ 2	
トッピング用 卵		2 個	

☆調理時間 20 分程度

☆☆☆とやまのベジタブルソースを使った レシピ ☆☆☆

<料理名>

肉寿司の旨だれベジタブルソース

<おすすめポイント>

- ・ベジタブルソースは肉とよく合うので、肉寿司にして食欲が沸くメニューです。
- ・簡単に作ることができ、肉とベジタブルソースを贅沢に味わうことができます。



材 料	(1人分)	(2人分)	作 り 方
酢飯	30g (2貫分)	60g (4貫分)	① 温かい飯にすし酢（少量）を混ぜて冷ます ② 1貫 15g程度でシャリを握る ③ 牛肉にAのベジタブルソースで下味をつける ④ ③の牛肉を中まで火が通るように焼く ⑤ シャリに④のをのせる ⑥ ねぎを白髪ねぎにする ⑦ レモンをくし切りにする ⑧ 白髪ねぎ、Bベジタブルソースを上に乗せ、レモンを添える
牛バラ肉	20g	40g	
A ベジタブルソース	大さじ 1/2	大さじ 1	
～トッピング～			
白髪ねぎ	5g	10g	
B ベジタブルソース	小さじ 1	小さじ 2	
レモン	1/8個	1/4個	

☆調理時間 15 分程度

☆☆☆とやまのベジタブルソースを使った レシピ ☆☆☆

＜料理名＞

鶏肉のチーズカレーリゾット風

＜おすすめポイント＞

- ・ベジタブルソースの風味とカレー、チーズの味が合わさり、おいしいです。
- ・炊き上がったご飯から作れるためお手軽です。



材 料	(1人分)	(2人分)	作 り 方
ご飯（めし）	100g	200g	① 玉ねぎはみじん切り、鶏もも肉は一口大に切る。 ② 鍋にオリーブオイルをひき、鶏もも肉を炒める。 ③ 焼き色がついたら、玉ねぎを加えて中火でいためる。 ④ 玉ねぎがしんなりしてきたら、ご飯、牛乳、カレー粉、コンソメ、ベジタブルソースを加えて煮る。 ⑤ 汁けが少なくなってきたら、ピザ用チーズを加える。 ⑥ チーズが溶け、汁気がなくなったら完成。
鶏もも肉	50g	100g	
玉ねぎ	20g	40g	
牛乳	100ml	200ml	
カレー粉	1.5g	3g	
コンソメ	2g	4g	
オリーブオイル	小さじ1	小さじ2	
パセリ（乾燥）	少々	少々	
ピザ用チーズ	適量	適量	
ベジタブルソース	大さじ1	大さじ2	

☆調理時間 20 分程度

☆☆☆とやまのベジタブルソースを使った レシピ ☆☆☆

<料理名>

ベジタブルソース香る！洋風おでん

<おすすめポイント>

- ・寒い時期に食べたくなるおでんを洋風に仕上げました。
- ・まろやかなコクで大人からお子さんまで幅広い世代の方が食べやすい味付けです。



材 料	(1人分)	(2人分)	作 り 方
大根		200g	① ゆで卵を作り、殻をむいておく。 ② にんじんは乱切り、こんにゃくは三角形に切り、じゃがいもは皮をむき半分に切る。ミニトマトはヘタを取る。ウインナーに切込みを入れておく。 ③ 大根の皮をむき2cmほどの厚さで輪切りにする。鍋に水 600ml、コンソメ、大根を入れて 10 分程煮込む。 ④ ③に卵とにんじん、こんにゃく、じゃがいも、ミニトマトをいれて 10 分程煮込む。 ⑤ じゃがいもに火が通ったらベジタブルソース、ケチャップ、塩コショウで味を調える。 ⑥ カマンベールチーズを入れ、火を止め、ふたを閉めて 3 分程蒸らしたら出来上がり。
にんじん		60g	
ミニトマト		50g	
じゃがいも		140g	
こんにゃく		50g	
卵		2個	
ウインナー		4本	
カマンベールチーズ		15g	
ベジタブルソース		大さじ3	
ケチャップ		大さじ1	
塩、こしょう		少々	
コンソメ		8g	
水		3カップ	

☆調理時間

30 分程度

☆☆☆とやまのベジタブルソースを使った レシピ ☆☆☆

<料理名>

夏野菜の肉巻き

<おすすめポイント>

- ・豚の脂と相性のよいナスとオクラを使用しました。
- ・ソースの味を活かすため、調味料は塩、こしょう、酒のみに仕上げました。



夏野菜の肉巻き

材 料	(1人分)	(2人分)	作 り 方
豚バラスライス	80g	160g	① キャベツは千切り、トマトはくし切りにする ② ナスを縦4つに切り、水につける ③ オクラは板ずりし(塩は分量外)、がくを取る ④ 豚肉を広げ、塩、こしょうで下味をつける ⑤ ナスとオクラの水気をふき取り、豚肉を巻き付ける ⑥ フライパンに油をひき、肉の巻き終わりを下にしておいて焼く ⑦ 豚肉全体に焼き色がついたら余分な油を拭き取り、酒を加えて蓋をして蒸し焼きにする ⑧ 野菜に火が通ったらソースを加えて絡める
ナス	40g	80g	
	(1/2本)	(1本)	
オクラ	20g	40g	
	(2本)	(4本)	
油	小さじ1	小さじ2	
酒	大さじ1	大さじ2	
ベジタブルソース	大さじ2	大さじ4	
塩	0.2g	0.4g	
こしょう	0.1g	0.2g	
<付け合わせ>			
キャベツ (千切り)		60g	
トマト (くし切り)		60g	

☆調理時間 30 分程度

☆☆☆とやまのベジタブルソースを使った レシピ ☆☆☆

<料理名>

ベジタブルソース餃子

<おすすめポイント>

餃子のタネにベジタブルソースを利用しているので、タレなしでもおいしく食べられます。



材 料	(1人分)	(2人分)	作 り 方
餃子の皮	5枚	10枚	① 豚ひき肉にAを混ぜ、よくこねる。 ② みじん切りにした野菜を混ぜ、軽く混ぜ合わせる。 ③ 皮に具をのせ、包む。 ④ フライパンに油をひき、餃子を並べる。 ⑤ 蓋をして中火で焼く。 ⑥ 皮の色が変わったら、餃子の 1/3 が浸るくらいに水を入れる。 ⑦ 蓋をして強火で蒸す。 ⑧ 水分がなくなったら油を少量入れ、焼目が付いたら完成。
キャベツ	15g	30g	
ねぎ	5g	10g	
しょうが	少々	少々	
にんにく	少々	少々	
砂糖	1g	2g	
塩	0.2g	0.4g	
A こしょう	少々	少々	
ごま油	1g	2g	
片栗粉	1g	2g	
ベジタブルソース	大匙1	大匙2	
豚ひき肉	30g	60g	

☆調理時間 30 分程度

☆☆☆とやまのベジタブルソースを使った レシピ ☆☆☆

＜料理名＞

カレー風味のささみのから揚げ



＜おすすめポイント＞

必要な食材も少なく、手軽にできます。
揚げても焼いてもおいしいです。
お弁当のおかずどうぞ。

材 料	(1人分)	(人分)	作 り 方
ささみ 県産野菜のソース カレー粉 片栗粉	1.5 本 大匙 1 小匙 1/2 大匙 1		① ささみの筋を取り、縦に3～5等分する。 ② 縦に切ったささみ、県産野菜のソース、カレー粉をポリ袋に入れよくもみ、味をしみこませる。 ③ 冷蔵庫で一晩おく。 ④ 片栗粉をつけて揚げる。

☆調理時間 15 分程度（つけおき時間は含めません）

☆☆☆とやまのベジタブルソースを使った レシピ ☆☆☆

<料理名>

ホイル焼き

<おすすめポイント>

季節の野菜や魚など、好きな材料をホイルに包んで、ソース & チーズをかけて焼きます。子ども達が大好きなピザの風味で、野菜もおいしく食べられます。



材 料	(1人分)	(2人分)	作 り 方
鮭切り身	1 切れ	2 切れ	① 鮭に塩こしょうをまぶす。 ② 玉ねぎは薄切り、なすは輪切りまたはくし切り、舞茸は2～3cmに切る ③ アルミホイルに1と2の食材をのせ、ベジタブルソース、トマトケチャップ、チーズをのせる。 ④ オーブンで180℃10分～15分で焼く。 (オーブントースター、フライパンでも調理可)
玉葱	30g	60g	
なす	20g	40g	
舞茸	10g	20g	
ベジタブルソース	大さじ2～3	大さじ4～6	
トマトケチャップ	大さじ1	大さじ2	
塩	少々	少々	
こしょう	少々	少々	
チーズ	適量	適量	

☆調理時間 20 分程度

☆☆☆とやまのベジタブルソースを使った レシピ ☆☆☆

<料理名>

ベジタブルソースの変わりエビチリ



<おすすめポイント>

パンチの効いたベジタブルソースにケチャップの甘味と鷹の爪で辛味を足して、チリソース風にしました。

卵を加えることで味がまろやかになり、子どもも食べられる味にしました。

材 料	(1人分)	(2人分)	作 り 方
えび (冷凍解凍)		8尾	① エビは背ワタを取って縦半分に切る。 ② トマトときくらげは 1 口大、ネギの白い部分とニンニクはみじん切り、鷹の爪は薄く輪切りにする。ネギの青いところは大きめの斜め切りにする。 ③ エビに酒と片栗粉をもみこんでおく。 ④ 卵を溶いておく。 ⑤ Aのベジタブルソース、ケチャップ、鶏がらスープの素、こしょうを合わせておく。 ⑥ 温めたフライパンに油大匙 1 をひいてエビを炒める。 ⑦ 火が通ったら取り出しておく。 ⑧ エビを炒めたのと同じフライパンに油大匙 1、鷹の爪、ネギの白いところ、ニンニクを入れ、香りがしてきたらトマト、きくらげを炒める。 ⑨ 先ほど炒めたエビをフライパンに戻し、ネギの青いところを入れ炒める。ネギに火が通ったら合わせた調味料を入れ、とろみがついたら、溶き卵を入れて炒め合わせる。
トマト		1個	
生きくらげ		40g	
卵		2個	
ねぎ (白いところ)		20g	
ねぎ (青いところ)		20g	
にんにく (チューブでも可)		小匙 1	
鷹の爪		1/2 本	
酒		大匙 2	
片栗粉		大匙 2	
A {	ベジタブルソース	大匙 3	
	ケチャップ	大匙 1	
	鶏がらスープの素	小匙 1	
	こしょう	お好みの量	
油		大匙 2	

☆調理時間 20 分程度

☆☆☆とやまのベジタブルソースを使った レシピ ☆☆☆

<料理名>

ベジタブルソースの豆腐ピカタ

<おすすめポイント>

- ・豆腐のピカタにすることで、とやまのベジタブルソースが引き立ちます。
- ・とやまのベジタブルソースは卵とチーズとよく合うので、より旨みを出してくれます。



材 料	(1人分)	(2人分)	作 り 方
木綿豆腐	1/4 丁	1/2 丁	① 木綿豆腐を水切りする ② 水切りした木綿豆腐を 1/3 の大きさに切る ③ ②の豆腐にふるいで小麦粉をまぶす ④ 卵を溶き、粉チーズ・ベジタブルソースを加えて混ぜる ⑤ ④に③の豆腐をくぐらせて、フライパンで両面に焼き色がつくまで焼く ⑥ 豆腐のピカタにベジタブルソースをかける ⑦ 付け合わせにベビーリーフを添える
小麦粉	大さじ 1/2	大さじ 1	
卵	20g	40g	
粉チーズ	大さじ 1/2	大さじ 1	
ベジタブルソース	大さじ 1	大さじ 2	
サラダ油	適量	適量	
～盛り付け用～ ベジタブルソース	大さじ 1/2	大さじ 1	
～付け合わせ～ ベビーリーフ 等	10g	20g	

☆調理時間 20 分程度

☆☆☆とやまのベジタブルソースを使った レシピ ☆☆☆

<料理名>

色とりどりの蒸し野菜サラダ
～ごま風味のベジタブルディップソース～



<おすすめポイント>

- ・ヘルシーで栄養満点!
- ・色とりどりの旬の野菜を一皿で味わえます。
- ・ベジタブルソースと練りごまで作ったディップソースが、野菜の甘みを引き立ててくれて食べやすいです。

材 料	(1人分)	(2人分)	作 り 方
キャベツ		180g	① キャベツはくし形切り、さつまいもは一口大に切り、れんこんは1cm幅で輪切り、ブロッコリーは小房に分け、にんじんは1cm幅に拍子切りする。 ② 深さのある耐熱容器に①の野菜を入れて、中火で15分程蒸す。(もしくは電子レンジで加熱) ③ れんこんが柔らかくなったら、火を止め、お皿に盛り付ける。 —ディップソースの作り方— ④ フライパンもしくは小鍋に(A)を入れて混ぜ合わせ、加熱する。 ⑤ ④全体に火が通ったら、容器に移し替え、粗熱が取れたらラップをかけ、冷蔵庫で冷やす。
さつまいも		100g	
れんこん		80g	
ブロッコリー		40g	
にんじん		20g	
A {	ベジタブルソース	20g	
	砂糖	10g	
	しょうゆ	10g	
	酒	10g	
	すりごま(白)	10g	
		10g	
		練りごま(白)	

☆調理時間

20 分程度

☆☆☆とやまのベジタブルソースを使った レシピ ☆☆☆

<料理名>

がっつりいももち

<おすすめポイント>

・ベジタブルソースと相性のよいチーズを加えた、食べごたえのあるいももちに仕上げました。



材 料	(1人分) (3 個分)	(2 人分) (6 個分)	作 り 方
じゃがいも	150g	300g	① じゃがいもの皮をむき、2 cm角に切り、柔らかくなるまで茹でる ② 柔らかくなったらお湯をきり、温かいうちに潰して、牛乳、片栗粉、塩を加えてよく混ぜ合わせる (A) ③ 玉ねぎをみじん切りにする ④ フライパンに油をひき、みじん切りにした玉ねぎを炒める ⑤ 玉ねぎがしんなりしてきたら合いびき肉、塩、こしょうを入れ火が通るまで加熱する (B) ⑥ (A) を出来上がり個数分に均等にわける ⑦ ラップに⑥でわけた (A) をのせ、(B) とチーズをにそれぞれ均等に包み込み、円盤形に整える ⑧ フライパンにバターを入れ、両面に焼き目をつける ⑨ ベジタブルソースを加え、全体にからめる
牛乳	20g	40g	
片栗粉	12g	24g	
A		(大さじ3程)	
塩	0.2g	0.4g	
シュレッドチーズ	15g	30g	
合いびき肉	30g	60g	
玉ねぎ	20g	40g	
塩	少々	少々	
こしょう	少々	少々	
油	2g	4g	
バター	10g	20g	
ベジタブルソース	30g	60g	

☆調理時間 40 分程度

☆☆☆とやまのベジタブルソースを使った レシピ ☆☆☆

<料理名>

里芋とベーコンの豆サラダ



<おすすめポイント>

- 簡単にさっと作れます。
- 小さい子に苦手意識がある豆もソースでおいしく食べれます。

材 料	(1人分)	(2人分)	作 り 方
里芋	75 g	150 g	① 里芋を小さめの一口大に切って塩ゆでする。 ベーコンは 1 cm幅に切る。 ② オリーブオイルでベーコンと、ミックスビーンズを炒め、塩こしょうする。 ③ そこに茹で上がり、水分を飛ばした里芋を加え、ソースで味付けする。
ベーコン	15 g	30 g	
ミックス豆	40 g	80 g	
オリーブオイル	小1	小2	
塩・こしょう	適量	適量	
ベジタブルソース	小1	小2	

☆調理時間 20分程度

<料理名>

かきたまスープ



<おすすめポイント>

- ふわふわ卵のスープです。
- ベジタブルソースのしっかりした風味が卵とよく合います。
- 野菜は自由に変えてください。

材 料	(1人分)	(3人分)	作 り 方
たまねぎ	30 g	90 g	① 玉ねぎは薄くスライス。ねぎは小口切りにする。 ② 鍋にお湯を沸かし、玉ねぎを加え、Aの調味料で味をつける。 ③ 片栗粉を水で溶き、②に加え、再度沸騰させる。 ④ 溶いた卵を、静かに加える。 ⑤ 卵が浮いてきたらねぎを加え、味を調える。
ねぎ	30 g	90 g	
卵	20 g	L 1個	
水	200ml	600ml	
A { <ul style="list-style-type: none"> ベジタブルソース ウスターソース 塩 　こしょう 	大さじ1 小さじ1 少々	大さじ3 大さじ1 少々	
片栗粉	小さじ 1/3	小さじ1	

☆調理時間 15分程度

☆☆☆捨てられがちな野菜の部位を使った レシピ ☆☆☆

<料理名>

サクサク！キャベツの外葉クッキー



<おすすめポイント・工夫したこと>

- キャベツの外葉を使ったクッキーです。
- はちみつを使った優しい味です。

材 料	(1人分)	(10人分)	作 り 方
A 薄力粉	8	80g	① キャベツを電子レンジで500W2分加熱する。 ② みじん切りにして水気をきる。 ③ ボウルに(A)の材料を入れ、混ぜる。 ④ ③にキャベツを加え、よく混ぜる ⑤ 冷蔵庫で約2時間寝かせる。 ⑥ 麺棒で厚さ3mmに伸ばし、1枚約3cm×約4cmになるようにカットする。 ⑦ 180℃に予熱したオーブンで20分焼く。
強力粉	5	50g	
ベーキングパウダー	0.3	3g	
砂糖	1.7	17g	
塩	0.2	2g	
こしょう	0.03	0.3g	
バター	4.2	42g	
マヨネーズ	2.1	21g	
はちみつ	1	10g	
キャベツの外葉	10	100g	

☆調理時間

2時間40分程度

☆☆☆捨てられがちな野菜の部位を使った レシピ ☆☆☆

<料理名>

美味しすぎてフリフリしちゃう! キャベツの芯のフリッター



<おすすめポイント・工夫したこと>

- キャベツの芯を使ったフリッターです。
- フリッター衣の味を変えることで、バリエーションが広がります。

材 料	(1人分)	(3人分)	作 り 方
キャベツの太い芯		1 玉分 65 g	① キャベツの芯を食べやすい大きさに切る。 ② 電子レンジで500w2分温める。 ③ カレー粉、黒ごま、青のりをそれぞれボールに入れ、小麦粉、ベーキングパウダー、塩、水を一緒に混ぜ、フリッター衣を作る。 ④ ②のキャベツの芯に衣をつける。 ⑤ 170℃の油で、香りの少ないものから順に、B黒ごま、C青のり、Aカレー粉の順で揚げる。 ⑥ 全体的に焼き色がついたら素早く取り出し、盛り付ける。
キャベツの細い芯		78 g	
A { 小麦粉		8 g	
ベーキングパウダー		0.15 g	
カレー粉		0.25 g	
塩		0.3 g	
水		8 g	
B { 小麦粉		8 g	
ベーキングパウダー		0.15 g	
黒ごま		3 g	
塩		0.3 g	
水		8 g	
C { 小麦粉		8 g	
ベーキングパウダー		0.15 g	
青のり		0.5 g	
塩		0.3 g	
水		8 g	
あげ油		適	

☆調理時間

30分程度

☆☆☆捨てられがちな野菜の部位を使った レシピ ☆☆☆

<料理名>

キャベツの芯を使った 豚肉巻きフライ



<おすすめポイント・工夫したこと>

- キャベツの芯の苦味を感じさせないフライです。
- 芯は硬めに下茹でもしくは、電子レンジで加熱しておくとも早く上がります。
- サクサク食感のとんかつ風肉巻きフライです。

材 料	(1人分)	(4人分)	作 り 方
キャベツの芯		140g	① 豚肉に塩、こしょうを振る。 ② キャベツの芯を約4cm×約1cmに切る。 ③ ②を電子レンジで500W2分加熱する。 ④ 加熱したキャベツに豚肉を巻き、(A)にくぐらせ、パン粉をまぶす。 ⑤ フライパンに揚げ油を入れ、170℃で揚げる。 ⑥ 盛り付け時にソースをかける。
豚バラ肉		8枚	
塩		0.8g	
こしょう		少々	
卵 (A)		40g	
小麦粉 (A)		21g	
水 (A)		8g	
パン粉		70g	
揚げ油		適量	
ソース		適量	

☆調理時間

30分程度

☆☆☆捨てられがちな野菜の部位を使った レシピ ☆☆☆

<料理名>

炊飯器で楽チン！キャベツ丸ごとベジタブルソース煮



<おすすめポイント・工夫したこと>

- 炊飯器のスイッチを押すだけなので、誰でも簡単に作れます。
- キャベツの廃棄を出しません。
- 芯まで甘く、食べることが出来ます。

材 料	(1人分)	(6人分)	作 り 方
キャベツ トマト 水 コンソメ顆粒 ベジタブルソース		1 玉 2 個 600 ml 20 g 50 g	① キャベツを 1/6 に切り、芯の部分には、斜めに切り込みを入れる。 ② トマトを 1/6 に切る。 ③ 炊飯器に①のキャベツを芯を下にして入れ、隙間にトマトを並べる。 ④ ③に水とコンソメ、ベジタブルソースを入れ、炊飯器の調理モードで 60 分加熱する。

☆調理時間

80 分程度

☆☆☆捨てられがちな野菜の部位を使った レシピ ☆☆☆

<料理名>

ねぎのきんぴら



<おすすめポイント・工夫したこと>

- ねぎの青い部分を手早く消費できます。
- シャキシャキ感が楽しめます。

材 料	(1人分)	(5人分)	作 り 方
ねぎ 緑葉部		100	① ねぎは縦に6等分して、4cmの長さに切る。 ② にんじんは千切りにする。 ③ フライパンにごま油を温め、にんじんを炒める。 ④ にんじんに火が通ったら、ねぎを炒め合わせる。 ⑤ 酒、砂糖、みりん、しょうゆを合わせて軽く炒める。 ⑥ 皿に盛り付け、白ごまを振る。
にんじん		100	
しょうゆ		11	
砂糖		9	
みりん		5	
酒		5	
白いりごま		適量	
ごま油		5	

☆調理時間

20分程度

☆☆☆捨てられがちな野菜の部位を使った レシピ ☆☆☆

<料理名>

青ねぎのチヂミ



<おすすめポイント・工夫したこと>

- いらの代わりにねぎの緑葉部を使用しました。
- 風味がよく手軽に青ねぎを消費できます。

材 料	(1人分)	(3人分)	作 り 方
ねぎ 緑葉部		30	① ねぎは縦に6等分して、5cmの長さに切る。 ② ボウルに小麦粉、卵、水を混ぜ合わせる。 ③ ねぎとごまを②に加え、よく合わせる。 ④ フライパンにごま油を入れ、中火で③を焼く。 ⑤ チヂミのふちに火が通ったら、裏返す。 ⑥ 焼き色がついたら完成。
小麦粉		50	
卵		1個	
水		50	
白いりごま		適量	
ごま油		5	
塩		1.5	

☆調理時間

20分程度

☆☆☆捨てられがちな野菜の部位を使った レシピ ☆☆☆

<料理名>

詰めて！詰めて！長ねぎの肉詰め



<おすすめポイント・工夫したこと>

- ・ねぎの形状を生かし、ウィンナーのように肉を詰めました。
- ・しょうがを使い、体ポカポカ
- ・タレをからますことによってご飯が進む進む！一品です。

材 料	(1人分)	(5人分)	作 り 方
ねぎ 緑葉部分	20g	100g	① ねぎ（緑）の内側と外側を良く洗う ② ねぎ（白）をみじん切りにする。 ③ にんにくは、細かく刻んでおく ④ しょうがは、すりおろす ⑤ ②～④とひき肉をボウルにまとめ混ぜる ⑥ そこに卵、ナツメグ、塩、こしょうも混ぜ 粘り気が出るまで混ぜる ⑦ ねぎ（緑）の中に⑦を絞り袋を使い詰める ⑧ ⑦で詰めたねぎを5cm幅で切る ※詰めにくい場合は、ねぎを切ってから詰めてみて ください。 ⑨ フライパンに油を熱し焼き色をつける ⑩ 酒を入れ、蓋をして弱火～中火で、5分蒸し焼き にする ⑪ Aの調味料を混ぜ、一度加熱する ⑫ フライパンに⑪を入れ絡めて、出来上がり
白い部分	20g	100g	
合いびき肉	40g	200g	
にんにく	少々	1かけ	
しょうが	6g	30g	
卵	1/5個	1個	
ナツメグ	少々	0.3g	
塩	0.2g	1g	
こしょう	少々	0.1g	
サラダ油	3g	15g	
料理酒	3g	15g	
～タレ～			
A { 醤油	5g	25g	
みりん	5g	25g	
砂糖	5g	25g	
水	10g	50g	

☆調理時間

60分程度

☆☆☆捨てられがちな野菜の部位を使った レシピ ☆☆☆

<料理名>

ねぎと里芋の簡単グラタン



<おすすめポイント・工夫したこと>

- ねぎを丸ごと使ったグラタンです。
- みそマヨネーズをホワイトソースの代わりにしました。

材 料	(1人分)	(3人分)	作 り 方
ねぎ 白い部分		60	① ねぎの白い部分は、1 cm幅の斜め切り、緑葉部分は小口切りにする。 ② 里芋は、電子レンジで加熱し(600w2分)皮をむいて、1 cm角に切る。 ③ ②とねぎの緑葉部分を、電子レンジで加熱する。 ④ マヨネーズとみそをよく混ぜておく。 ⑤ グラタン皿に、ねぎの白い部分をマカロニのように並べ、その上に③をのせ、④の調味料を乗せる。 ⑥ ⑤にスライスチーズを乗せ、オーブンまたは、オーブントースター(1800w10分)でチーズがとけるまで加熱する。
緑葉部分		50	
里芋		3個	
マヨネーズ		36	
みそ		15	
スライスチーズ(溶ける) またはピザチーズ		3枚	

☆調理時間

20分程度

☆☆☆捨てられがちな野菜の部位を使った レシピ ☆☆☆

<料理名>

ブロッコリー丸ごとパスタ



<おすすめポイント・工夫したこと>

- ブロッコリーを丸ごと使用します。
- 家庭によくある食材のみで調理ができます。
- ブロッコリーの茎は冷凍して、すりおろすと、繊維が気にならなくなります。

材 料	(1人分)	(3人分)	作 り 方
ブロッコリーの茎		1 個分	① ブロッコリーの蕾の部分は、サラダに使う半分ほどのサイズにカット。 ② 茎の部分は固い外皮の部分を取り除き、冷凍しておく。(約3時間程度で凍ります) ③ 凍らせたブロッコリーの茎をすりおろす。 ④ ③を水とコンソメで煮る ⑤ オリーブオイル、牛乳、刻んだとろけるチーズ、塩をよく混ぜ合わせておく。 ⑥ ブロッコリーの蕾は、電子レンジで加熱しておく。(600W4 分程度) ⑦ ④と⑤を混ぜて作ったソースを5分程度加熱する。この時牛乳が沸騰しないように弱火でかき混ぜながら行う。 ⑧ ⑦と並行してパスタを茹でる。パスタは表示よりも30秒早く取り出す。 ⑨ ⑦のソースにバターまたはマーガリンを溶かした後、パスタと⑥のブロッコリーの蕾部を加え、ソースを和える。 ※ 茎の部分の大きさは個体差があるので、ソースの材料は量を調整してください。
ブロッコリーの蕾		1 個分	
乾燥パスタ		240 g	
ベーコン		60 g	
オリーブオイル		大さじ2	
牛乳		300 ml	
水		150 ml	
顆粒コンソメの素		16 g	
塩		2 個程度	
溶けるチーズ		3 g	
バターまたはマーガリン		45 g	
ブラックペッパー		6g	
		お好みで	

☆調理時間

20分程度

☆☆☆捨てられがちな野菜の部位を使った レシピ ☆☆☆

<料理名>

餃子の皮で作る！さくさくミラノ風ブロッコリーピザ



<おすすめポイント・工夫したこと>

- ピザ生地を餃子の皮で代用することで生地を作る手間を減らしました。
- ブロッコリーを丸ごと全部利用し作れます。

材 料	(1人分)	(3人分)	作 り 方(3人前の場合)
ブロッコリー 茎 蕾 塩 オリーブオイル 餃子の皮 ミックスチーズ ケチャップ マヨネーズ		120g 100g 0.5g 15g 15枚 60g 25g 20g	① ブロッコリーを茎と蕾に分けて、それぞれ茎はあらみじん、蕾は小房に分け、3cmほどの大きさにカットする。 ② 茎は塩を振り、電子レンジで600w3分、蕾は600w2分程加熱する。 ③ 28cm以上の大きめのフライパンを用意し、オリーブオイルを入れて温めておく。 ④ ③に餃子の皮を5枚で一周するように円状に並べる。その上から、繋ぎ目に重ねるようにもう一度5枚を円状に並べる。真ん中に空いた部分へ更に四枚円状に並べる。一番真ん中へ最後もう一枚置く。 ⑤ ケチャップを④の生地へ塗り、②のブロッコリーの茎→蕾の順に敷き詰める。 ⑥ マヨネーズをかけ、チーズをふる。 ⑦ 160℃に設定し予熱したオーブンで7分間焼き、完成。

☆調理時間

25分程度

☆☆☆捨てられがちな野菜の部位を使った レシピ ☆☆☆

<料理名>

のり塩ブロッコリーポテト



<おすすめポイント・工夫したこと>

- ブロッコリーの茎を揚げることでホクホクとした食感になり、甘みもアップするのでおいしく食べられます。

材 料	(1人分)	(5人分)	作 り 方
ブロッコリーの芯	20 g	100 g	① ブロッコリーはよく洗い、芯だけを切り出す。 ② ジャがいもはよく洗い、皮をむいて。芽の部分を切り取る。 ③ ブロッコリーの芯とじゃがいもを 2 cmの角切りにする。 ④ ラップをして電子レンジ(700w2分)で加熱する。 ⑤ 取り出したら水気をきれいに拭きとる。 ⑥ 揚げ油は 180℃に熱し、じゃがいもから素揚げにする。 ⑦ ジャがいもを揚げ終わったら、油の温度を 160度に下げ、ブロッコリーを素揚げにする。 ⑧ ボウルに素揚げしたじゃがいもとブロッコリーを移し、塩と青のり粉で和える。
じゃがいも	20 g	100 g	
塩	0.6 g	3.0 g	
青のり粉	0.5 g	2.5 g	
サラダ油(揚げ油)	適量	適量	

☆調理時間

20分程度

☆☆☆捨てられがちな野菜の部位を使った レシピ ☆☆☆

<料理名>

ブロッコリーの炊き込みごはん



<おすすめポイント・工夫したこと>

・お米と一緒に炊いたブロッコリーは、甘く、ホロホロとやわらかくなります。

材 料	(1人分)	(6人分)	作 り 方
精白米		3カップ	① 精白米は洗米し、吸水させる。 ② ブロッコリーは蕾部は大きめの小房に分ける。 ③ ブロッコリーの茎の部分は、周囲の固い緑の部分 をむき、中の芯の部分は5mm角に切る。 ④ 炊飯器に①と水をセットする。水は規定量から大 さじ3杯分減らしておく。 ⑤ ④にうすくちしょうゆと清酒を入れて、ブロッコ リー②③を乗せ、炊飯する。 ⑥ 桜エビと白ごまは、乾煎りしておく。 ⑦ ごはんが炊けたら、塩昆布と⑥を加えて、混ぜる。
水			
うすくちしょうゆ		大さじ2	
清酒		大さじ2	
ブロッコリー		1個	
茎 230g 蕾 250g			
塩昆布		24	
桜エビ(乾燥)		12	
白ごま		12	

☆調理時間

60分程度

☆☆☆捨てられがちな野菜の部位を使った レシピ ☆☆☆

<料理名>

ブロッコリーの串焼き



<おすすめポイント・工夫したこと>

- かわいい見た目
- お弁当のおかず、BBQにぴったりです。
- 茎の部分をコンソメで煮ると、うま味が倍増します。

材 料	(1人分)	(10個分)	作 り 方
ブロッコリー 蕾部 茎部		100g 95g	① ブロッコリーは茎と蕾に切り分ける ② 蕾部は、小房に分けて固めに塩茹でする ③ 茎の周囲の硬い周りを切り落とし、サイコロ状に切り、水とコンソメで柔らかくなるまで茹でる ④ ミニウインナー、うずらの卵を下茹ですておく ⑤ ②～④をお好みで、竹串やピックにさす ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、⑤を焼く
うずら卵（水煮）		10個	
ミニウインナー		20本	
水		400g	
コンソメ		10g	
サラダ油		大さじ1	

☆調理時間

20分程度