

エコ料理ロングテーブル 試食レシピ



環境教育マスコットキャラクター
エコ助

大分県では、食品ロス削減の取組として、エコ料理コンテストを実施して、食材を無駄なく活用し、エネルギー消費を抑えたエコレシピを募集しています。

今日は、昨年度の優秀賞、特別賞受賞レシピを基に試食を作りました。レシピは県ホームページでも紹介しています！みなさんも、お家でエコ料理を作ってみてくださいね♪

※食品ロス…まだ食べられるのに捨てられている食べ物のこと。 県ホームページ QRコード →



○今日の試食は、大分県生活学校運動推進協議会のみなさんのご協力により調理したものです！

★優秀賞受賞レシピ★

原 理絵さん(大分市)

○しいたけの石づきの混ぜごはん

☆受賞レシピでは、混ぜごはんの他に、しいたけで天ぷらも作っていますがそのときに出た石づきを使っています

〈材料・4人分〉

乾しいたけ 約7個 (中サイズ)
生しいたけの石づき 12個
サラダオイル 適量
みりん 適量
しょうゆ 適量
豆苗(とうみょう) 適量

〈作り方〉

- ①お米(2合)を洗い炊く
- ②戻した乾しいたけと、生しいたけの石づきを1cm幅に切る
- ③フライパンに油を引き乾しいたけと石づきを入れ、軽く炒める
- ④みりんとしょうゆを加え炒める
- ⑤炊きあがったごはん④と豆苗(とうみょう)を混ぜてできあがり！



★特別賞受賞レシピ★

佐藤 智萌美さん(安心院高等学校3年)※受賞当時

○キャベツのきんぴら

〈材料・4人分〉

キャベツ 100g
人参 2本
豚肉 80g
ごま油 大さじ1
しょうゆ 大さじ3
砂糖 大さじ1.5
本みりん 大さじ1
インスタントだし 小さじ1
いりごま 大さじ2

〈作り方〉

- ①キャベツをざく切りにし、人参は千切りにする
- ②フライパンにごま油を入れ、豚肉・キャベツ・人参を炒める
- ③しょうゆ、砂糖、本みりん、インスタントだし、いりごまを入れ、味を確かめながら炒める



○キャベツの芯を使ったオムレツ

〈材料・4人分〉

キャベツの芯 80g
卵 8個
生クリーム 大さじ4
パルメザンチーズ 大さじ8
オリーブオイル 大さじ4
黒こしょう 少々
トマトケチャップ 適量

〈作り方〉

- ①キャベツの芯をざく切りにして、卵・生クリーム・パルメザンチーズ、黒こしょうを混ぜ合わせる
- ②小さめのフライパンにオリーブオイルを引き①を強火で炒める
- ③半熟状態で火を止めて半月型のオムレツに仕上げる

