

【きゅうりやレタスの加熱料理】

きゅうりやレタスを加熱して食べる



一言アドバイス

生で食べることが多く、廃棄も多いきゅうりとレタス。アジア料理や中華料理では加熱調理して食べられています。

レシピと写真の料理 提供:台湾家庭料理「小宇宙食堂」Sieil Linさん

材料を全てからめて、オープン調理もOK

きゅうりと鶏肉の炒め物

1. 鶏肉を一口大に切り(黒)酢:醤油:酒を1:2:1の調味液でもみ込む。
2. フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがのみじん切りを入れ香りを立て、鶏肉を炒める。
3. きゅうりの乱切りを炒め、最後に調味液も合わせる。

レタスときのこのあんかけ煮

鍋にきのこ、手でちぎったレタス、肉の切り落としか魚の切り身を順に重ねて、水(小さじ1)を入れ、蓋をして強火。全体にしんなしたら調味(醤油小さじ1、塩小さじ1/2)し、最後に片栗粉でとろみをつけ、ごま油を垂らして完成。

【大豆加工品の加熱料理】

大豆加工品を加熱して食べる



一言アドバイス

冷凍豆腐の使い方のコツは、①水をきっちり絞ること。②豆腐に味をつけること。例えば、一口大に切って、煮浸しなど汁気の多い料理に向いています。

そばろ丼にしてもGood!

冷凍豆腐のそばろ

木綿豆腐を未開封のまま冷凍庫で保存。冷凍豆腐を解凍し、手のひらでぎゅっと絞り、ぼろぼろにする。フライパンに好みの調味液(ごま油、みりん、酒、醤油、出汁、しょうが、砂糖など)を入れ、ぼろぼろの豆腐を投入し、煎りつけていく。濃いめの味付けでそばろに。ひき肉と合わせて倍量にしても。

納豆オムレツ

納豆2パックにタレを入れて混ぜる。油を熱したフライパンに、塩こしょうをした溶き卵(3,4個分)を流し入れる。納豆を載せて、菜ばしで全体を馴染ませたら、弱火にし、蓋をして蒸し焼きにする。好みで半月型にしても。

すっきり使いきって、お財布にも地球にも優しい生活を!!

自分に合った方法で、余った野菜などの食材を美味しく使いきろう!

食材をすっきり使いきる料理法を一堂に集めました。どれかひとつでも、暮らしのタイミングに合わせてチャレンジしてみませんか。



疲れやすい人には特にオススメ!

ぬか漬け、浅漬け



マリネ、ナムル

常備菜にして、食卓の頼もしい相棒に。

加熱調理で、アジアン気分!?

きゅうりやレタスも火を通して使いきる

●せっかく作ったのに食べきれない! そんな時は素早く冷凍!



作りすぎたおかずは、カップに小分けにして冷凍庫へ。カップをお弁当箱に入れるだけ。

●ここで紹介したもの以外にも、食べ方・消費の仕方はたくさんあります。インターネットで検索して、自分に合う方法を調べてチャレンジしてみよう!

① レシピを検索 クックパッドなどの専門サイトでお目当てレシピを検索

② 画像で検索 検索サービスを使って画像検索

キュウリ×大量 🔍 おこのみやき×リメイク 🔍

「キュウリ」や「おこのみやき」の部分を変えたいものに置き換えて、「大量」「作りすぎ」「リメイク」などと合わせて検索するということができます。

次のページで、すっきり使い切りのコツをご紹介します。 →

使いきり料理法

食材が少しだけ残る、
使いきれないほどある、
そんな経験ありませんか？

状況や好みに応じて、うまく使いきれする方法を
自分なりに探してみましょう。
調理方法別に、使いきりのヒントをご紹介します。



【ぬか漬け、浅漬け】 余った野菜をぬか漬けや浅漬けにする。



一言アドバイス

生野菜に比べて、ビタミンB群が何倍にも増加するの
で、疲れやすい人には特におすすめです。
スーパーなどで販売されているぬか漬けキットを使う
と夏なら1日、冬なら3日で簡単にできます。

【余り物を入れやすい料理】 余り野菜を使って料理を作る。 (炒飯・豚汁・カレー・餃子など)



一言アドバイス

大根を使ったカレー、トマト入り餃子などいろんな組み
合わせにチャレンジしてみよう！

【マリネ、ナムル】 たくさん野菜があるときは、マリネやナムルなど常備菜にする。



一言アドバイス

どちらも冷蔵庫で2〜3日保存可能。常備菜にもおすすめ！

マリネの作り方

マリネの調味の基本は、酢・オイル・塩の3つ。
野菜500gに対して、酢大さじ1〜2、オリーブオイル大さ
じ3、塩小さじ1/2（酢は、ワインビネガーやレモン汁で
もOK）

ナムルの作り方

野菜をさっと湯がく。
ナムルの調味の基本は、ごま油と塩又は醤油。
野菜200gに対して、ごま油小さじ2、塩小さじ1/4又は醬
油小さじ1を合わせる。

【温野菜】 野菜をたっぷり消費したいときは、温野菜にする。



作り方

食べやすい大きさに切る。塩（適量）を入れて沸騰したお湯
で3分〜5分程茹でる。キャベツや葉野菜の場合、茹でた後、
冷ましてから手で絞るとカサが減る。

一言アドバイス

野菜はゆでるとかさが減り、たくさん食べること
ができます。たくさん食べると、摂取栄養素
も多くなる嬉しい効果も！電子レンジや蒸し器
も利用してみよう！



【ポリ袋調理】 じっくり調理している暇がない時は、ポリ袋を使う。



材料を入れる

よくもみ、空気を抜く

作り方

基本の塩漬け:野菜500gに対し、塩大さじ1〜1.5。野菜を
食べやすい大きさに切る。きゅうりなら、砂糖と粉からし
を、キャベツなら、ごま油と刻み昆布を加えてもみ、袋の中
の空気を抜いて縛って冷蔵庫へ。組み合わせはお好みで。

一言アドバイス

ポリ袋のまま冷蔵庫で1週間ほど
保存可能。

