令和８年度　岡谷市食生活改善推進協議会 ９月５日　エコクラブ 「エコクッキング」

食べ残し・賞味期限切れの多い野菜炒め・牛乳をリメイク



電子レンジで時短！余りがちな牛乳を使って
みかん入り牛乳かん

材　料　４人分

- 牛乳・・・・・・・150ml
- 水・・・・・・・・・100ml
- 粉寒天・・・・・4～5g
- 砂糖・・・・・・・25g
- 牛乳・・・・・・・150ml
- みかん缶・・・120g

作り方

① 耐熱容器に水、牛乳 150ml、粉寒天を入れてよく混ぜ、ラップをかけずに電子レンジ（500～600W）で2～3 分加熱する。※ふきこぼれないようにみる。

② 電子レンジから①を取り出し、砂糖を入れよく混ぜる。

③ ②に残りの牛乳150ml を入れて混ぜ、器に入れ、みかんをのせ、冷蔵庫で１時間ほど冷ます。

栄養価（１人分）
エネルギー 95kcal/ たんぱく質 2.6g
脂質 2.9g / 食塩相当量 0.1g

塩こうじの野菜炒め



材　料　４人分

A
- 豚こま切れ肉・・・120ｇ
- 酒・・・・・・・・小さじ2
- 塩こうじ・・・・・10ｇ
- ごま油・・・・・・小さじ１
- キャベツ・・・・・220ｇ
- もやし・・・・・・100ｇ
- 玉ねぎ・・・・・・100ｇ
- にんじん・・・・・50ｇ
- 鶏ガラスープの素・小さじ１/2
- 塩こしょう・・・・少々
- ごま油・・・・・・小さじ１/2

作り方

① 豚肉は、調味料 A を入れてよくもみこみ下味をつける。

② キャベツは短冊切り、玉ねぎは薄いスライス切り、人参は千切り又は短冊切りにする。

③ 熱したフライパンにごま油を入れ、玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら、にんじん、もやし、キャベツの順に炒めて、塩こしょう、鶏ガラスープの素に入れる。

④ ③を一度盛り付け用の皿とりだし、①の豚肉を炒める。

⑤ ④に③を加え、さっと炒めて出来上がり。

栄養価（１人分）エネルギー 117kcal
たんぱく質 8.2g/ 脂質 5.6g/ 食塩相当量 1.2g

エコのみ焼き～ごはん version～

野菜炒めをリメイク



材　料　１人分

野菜炒め・・・・・約 150g
ごはん・・・・・・・・120g
卵(M～L 玉)・・1個
かつお節・・・・・・3g
油・・・・・・・・・・・小さじ1/2
中濃ソース・・・・大さじ1/2
マヨネーズ・・・・小さじ１
かつお節・・・・・・お好み
青のり・・・・・・・・お好み

作り方

①野菜炒めは食べやすい大きさにキッチンばさみや包丁で刻む。
②ボウルにごはん、卵、①、かつお節(3g)を入れてよく混ぜる。
③熱したフライパンに油を入れ、②を流し入れ、蓋をして両面中火で焼く。
④お皿に盛り、中濃ソース、マヨネーズをかけて、鰹節と青のりをかける。

栄養価(ごはん:1 人分) エネルギー　475kcal
たんぱく質　20.7g/　脂質 17.0g/　食塩相当量　2.1g

エコのみ焼き～粉 version～

野菜炒めをリメイク



材　料　１人分

野菜炒め・・・・・約 150g
小麦粉・・・・・・・・55g
水・・・・・・・・・・・50ml～
卵(M～L 玉)・・1個
かつお節・・・・・・3g
油・・・・・・・・・・・小さじ1/2
中濃ソース・・・・大さじ1/2
マヨネーズ・・・・小さじ１
かつお節・・・・・・お好み
青のり・・・・・・・・お好み

作り方

①野菜炒めは食べやすい大きさにキッチンばさみや包丁で刻む。
②ボウルに小麦粉、卵、水(少しずつ入れる)を混ぜて生地を作り、①とかつお節(3g)を加えよく混ぜる。
③熱したフライパンに油を入れ、②を流し入れ、蓋をして両面中火で焼く。
④お皿に盛り、中濃ソース、マヨネーズをかけて、鰹節と青のりをかける。

栄養価(薄力粉:1 人分) エネルギー　475kcal
たんぱく質　22.8g/　脂質 17.7g/　食塩相当量　2.1g