

## キャベツと卵の雑炊

### 材料 4人分

ごはん・・・・・・・・440g（お茶碗小盛4杯弱）  
 キャベツ（中心葉）・140g  
 水・・・・・・・・600cc  
 しょうゆ・・・・・・・・大さじ1  
 かつお節・・・・・・・・6g  
 卵・・・・・・・・2個



エネルギー 239kcal  
 たんぱく質 7.8g  
 脂質 3.0g  
 食塩相当量 0.8g

### 作り方

- 鍋に水を入れ、沸騰したら、ごはんと手でちぎったキャベツを入れて再沸騰させる。
- かつお節としょうゆを入れ、溶いた卵を流し入れ出来上がり。

### 《エコポイント》

\*だしとして使われるかつお節をそのまま入れると、作る工程も少なくなり、ごみも減ります。  
 \*キャベツは手でちぎって入れることで、包丁も使わず洗い物を少なくできます。

### 食品ロス（まだ食べられるのに廃棄される食品）の多い食材

1位：野菜 その中でも【きゅうり】【キャベツ】【レタス】は多い！

### 食品ロスの多い野菜“キャベツ”の特徴

キャベツは、煮物、炒め物、蒸し物、生食など、いろいろな料理法が楽しめる野菜です。  
 芯、外葉、内葉、中心葉では分かれており、食感も味も少し違ってきます。  
 キャベツの特徴を知り、キャベツの部位にあった調理を行うと良いですよ♪

- 芯** 捨ててしまうことがほとんどですが、薄くスライスして食べましょう！
- 外葉** 固くて捨ててしまいがちな濃い緑色の葉ですが、炒め物にすれば、色もきれいで食感を楽しめます。
- 内葉** 程よい食感で煮れば甘く、炒めればシャキシャキに。加熱調理のスープや煮物、炒め物におすすめです♪
- 中心葉** 葉がやわらかく甘い味が特徴的。サラダや漬物にしましょう。



## キャベツ1/2玉使い切り まかないロールキャベツ

### 材料 4～6人分

キャベツ・・・・・・・・1/2個（約500g）  
 牛豚ひき肉・・・・・・・・240g  
 玉ねぎ・・・・・・・・1/2個  
 塩こしょう・・・・・・・・少々  
 卵（M玉）・・・・・・・・1個  
 パン粉・・・・・・・・大さじ2  
 牛乳・・・・・・・・大さじ1  
 カットトマト缶・・1/2缶  
 水・・・・・・・・200cc  
 顆粒コンソメ・・・・小さじ2  
 砂糖・・・・・・・・大さじ1と1/2  
 ケチャップ・・・・・・・・大さじ2



### 【6人分の場合】

エネルギー 169kcal  
 たんぱく質 9.9g  
 脂質 8.9g  
 食塩相当量 0.8g

### 作り方

- キャベツは、芯をとり、真ん中を切り抜き流水で洗う。くりぬいたキャベツはざく切りにする。玉ねぎとキャベツの芯はみじん切りにする。
- 使う鍋に、パン粉入れ牛乳に浸す。
- ②に、牛豚ひき肉、塩こしょう、①の玉ねぎ、キャベツの芯、卵を入れて、ゴムベラ等でよく混ぜる。
- くりぬいたキャベツに③の肉だねをつめる。
- ③の鍋に水、トマト、コンソメ、砂糖を入れ、肉だねの断面が下になるように入れ、火にかける。
- 沸騰したら、弱火にし、あくをとり、30分ほど煮込む。  
（時々煮汁をキャベツの上からかける）
- お皿にのせ、6等分に切り分け、上にケチャップをのせて出来上がり。

### 食べきれない時の保存やアレンジ

- ・冷凍庫：冷めたら冷凍機能付きのタッパーに入れる→7～10日保存可
- ・冷蔵庫：冷ましてタッパー等に入れ保存→2日位は保存可→次の日アレンジも◎

## ～「地産地消」地域食材を使ったエコレシピ～

### りんごと寒天の和え物

#### 材料 4人分

棒寒天・・・1/2本  
りんご・・・1/2個  
ロースハム・・・2枚  
きゅうり・・・1/4本  
キャベツ（内葉）・・・80g  
塩こしょう・・・少々  
油・・・小さじ1  
酢・・・小さじ1  
砂糖・・・小さじ1  
しょうゆ・・・大さじ1/2



#### 《エコポイント》

\*りんごは皮をむかず、よく洗って彩りに。  
\*切った野菜や調味料は測り、和えるボウルに入れていくことで、器具が少なくすみます。

エネルギー 58cal たんぱく質 1.9g  
脂質 2.2g 食塩相当量 0.6g

#### 作り方

- ① ロースハム、きゅうり、キャベツは千切りにする。
- ② りんごは、よく洗い、4等分にし、芯をとり、いちょう切りにする。
- ③ ボウルに調味料をすべて入れて混ぜる。
- ④ 棒寒天は水で戻し、水気を切り、手でちぎる。
- ⑤ ボウルにすべての食材を入れ和えて出来上がり。

### 地域で作られるものを地域で消費する【地産地消】もエコの1つ！

- ・流通時の郵送排出されるCO2が少なくすむ。
- ・新鮮でおいしから、捨てる所が少なくすむ。

### 秋～冬においしい長野県の特産 ～長野県の気候を生かした食材～

**高野豆腐**：長野県では、冬場の寒冷地の特性を生かした高野豆腐（凍り豆腐）づくりが盛んです。（現在は、全国の9割を長野県で生産されています。）

**岡谷産みそ**：岡谷市は県下有数のみそ生産。市内にはたくさんの味噌屋さんがあります。

**棒寒天**：寒い冬の気候を利用して作られる食材。諏訪地方は、夜の気温が-5℃～-15℃くらいに下がり、日中は+5℃～10℃まで上り、晴天の日が多く、湿度が少ないため、寒天づくりに向いています。寒天を使ったゼリーのほか、サラダやスープに入れる等の色々な料理に使われます。

**りんご**：長野県の生産量は、青森県に次ぎ全国第2位。10月下旬から12月上旬に収穫されます。冬においしい果物の一つです。

### 高野豆腐とキャベツの味噌炒め

#### 材料 4人分

キャベツ（外葉と芯）・・・200g  
高野豆腐・・・2枚  
玉ねぎ・・・80g  
人参・・・40g  
炒め油・・・小さじ2  
おろしにんにく・・・少々  
おろししょうが・・・少々  
岡谷産みそ・・・大さじ1  
A 砂糖・・・小さじ2  
みりん・・・小さじ2  
酒・・・小さじ4



エネルギー 113kcal  
たんぱく質 5.6g  
脂質 5.2g  
食塩相当量 0.7g

#### 作り方

- ① 高野豆腐はお湯で戻し、1cm角に切る。キャベツ（外葉）は、一口大に切り、キャベツ（芯）と玉ねぎは薄くスライス切りに、人参は千切りにする。
- ② フライパンに油を入れ熱し、おろしにんにく、おろししょうがを入れて炒め、香りがでてきたら、玉ねぎと人参を炒める。
- ③ 野菜がしんなりしてきたら、キャベツと高野豆腐を入れてさらに炒め、調味料Aを入れて味がなじんだら出来上がり。

### スイートなきなご餅

#### 材料 4～6人分

シルクスイート・・・200g（約1本）  
砂糖・・・60g  
片栗粉・・・大さじ1と1/2  
塩・・・少々  
水・・・大さじ2  
きな粉・・・大さじ1



【6人分の場合】  
エネルギー 95kcal  
たんぱく質 0.8g  
脂質 0.3g  
食塩相当量 0.1g

#### 作り方

- ① シルクスイートは小さめの乱切りにし、水にさらす。
- ② 水をきって、7～8分ゆでて少しつぶす。
- ③ 鍋に砂糖、塩、片栗粉、水を打入れて火にかけてつぶす。
- ④ 8～12等分に分け、楕円形に丸めてきなこをつけて出来上がり。