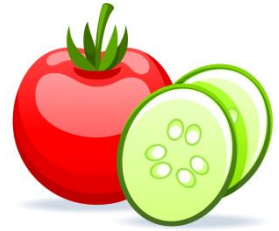


夏野菜を一工夫！！



私たち◎いただきます！！は松本大学地域づくり考房「ゆめ」で
食品ロスの削減を目的に活動しています。

夏、畑で作りすぎて余ってしまう食材や
使い切れずに捨ててしまう食材はありませんか？？

今回はそのような食材を厳選しレシピを考えました。
残ってしまっている食材があるときに参考にしていただけると嬉しいです。

少しでも食品ロスの削減をしましょう！！

ナスの肉詰め（食材：ナス）

〈材料〉（2人分）

なす	3本	コンソメ顆粒	小さじ1
豚挽肉	150g	塩	小さじ1/2
玉ねぎ	50g	塩・こしょう	少々
にんにくチューブ	約2cm	サラダ油	適量
小麦粉	適量		

〈作り方〉

1. ナスのへたを切り、縦半分に切りフォークやスプーンで中身をくりぬく。
2. 玉ねぎとなすのくりぬいた部分をみじん切りにして塩をふる。
玉ねぎは電子レンジで500W1分30秒加熱し、冷まして水を切る。
3. くり抜いたナスの内側に小麦粉をふる。
4. 挽肉に塩・こしょうを加えこね、2とその他の材料を加えあわせる。
5. 全体が混ざったらなすに4をつめ、フライパンを熱し油を敷いて両面を焼く。



加熱すると肉が縮むため、たくさん詰めておく

即席ザークラフト（食材：キャベツ）

〈材料〉（3人分）

キャベツ	50g（葉5枚ほど）	すし酢	大さじ1
ハム	30g	塩	適量、一つまみ

〈作り方〉

1. キャベツをざく切り、塩もみし、ハムは細切りにする。
2. すし酢と塩一つまみをキャベツとハムに混ぜる。
3. 冷蔵庫で1時間以上置く。



トマトとシーチキンのそうめん（食材：そうめん）

〈材料〉（1人分）

そうめん	1玉
シーチキン	1缶（オイル入り）
トマト（中）	1個
水菜	5g
サラダ油	適量

〈作り方〉

1. そうめんをゆで、トマトを1cm角切り
水菜を3cm長さに切っておく。
2. そうめんの水を切り、シーチキン、トマト、水菜を
混ぜ合わせたものをそうめん絡める。

そうめんがくっついてしまう場合は、少量のオリーブオイルを加えるとくっつきにくくなります。

にらのうすやき（食材：にら）

〈材料〉

にら	80g
温かいご飯	150g
卵	1個
濃い口しょうゆ	小さじ2
サラダ油	適量

〈作り方〉

1. にらを0.5～1cmの小口切りにする。
2. サラダ油以外の材料をすべてボウルに入れ混ぜる。
3. フライパンを熱し油を敷き2をお好みの大きさで。
焼き色がつくまで焼く。

ピザ風ボール (食材: ピーマン)

〈材料〉(約 10 個分)

ピーマン	1 個	片栗粉	小さじ 1
じゃがいも	1 個	塩	ひとつまみ
ロースハム	2 枚	こしょう	2~3 振り
ピザ用チーズ	お好みで		

〈作り方〉

1. ピーマン、ロースハムをみじん切り、じゃがいもを一口大に切る。
2. じゃがいもをレンジで加熱する (500W 2分※調節してください)。
3. じゃがいもをあらめにつぶす。
4. 3とピーマン、ロースハム、塩、こしょう、片栗粉を加え手で混ぜる。
5. 一口大に丸め、クッキングシートを敷いた天板にのせ、上にチーズをのせる。
6. 180℃に余熱しておいたオーブンで15分焼く。

チーズに焦げ目がつくくらいに調節してください。



ピーマンのきんぴら (食材: ピーマン)

〈材料〉(2 人前)

ピーマン	4 個
醤油	大 2
みりん	小さじ 4
ごま油	大さじ 1
いりごま	2 g

〈作り方〉

1. ピーマンを千切りにする
2. 1を耐熱皿にいれ、大 1の水を加えレンジで加熱する (500W 2分)。
3. フライパンにごま油を敷き、ピーマンがくたっとするまで炒める。
4. ピーマンを端に寄せ、分量の醤油を入れる。
5. みりんを加え約 1分炒め、ごまを混ぜる。

ピーマンの色を黒くならにくくするため



シソチヂミ (食材: 大葉)

〈材料〉(2 枚分)

大葉	6 枚	ほんだし	6 g
小麦粉	180 g	ごま油	大さじ 1
水	180 ml	ポン酢	適量
卵	1 個		
ピザ用チーズ	50 g		

〈作り方〉

1. しそを千切りにする
2. ふるっっておいた小麦粉に水、卵を加えてよく混ぜ、混ぜたら大葉とチーズも加えて混ぜる。
3. フライパンにごま油を敷き熱し、3を流し入れ、2分弱火で加熱する。
4. ひっくり返し再び弱火で2分加熱しこげめをつける。
5. 食べやすい大きさに切り分け、ポン酢をつけて食べる



ドライカレー (食材: きゅうり)

〈材料〉(4人分)

玉ねぎ	1個	(香辛料)	
にんじん	1/2本	ターメリック	3g
なす	1/2本	クミン	3g
ズッキーニ	1/2本	ナツメグ	2g
きゅうり	1本	パプリカ	2g
じゃがいも	1/4個	オレガノ	0.5g
豚挽肉	100g		
サラダ油	大さじ1		
とんかつソース	大さじ2		
塩	4g		
黒コショウ	少々		
水	300ml		



- ・黒コショウを多めに入れると角が立ち、辛さが増します。
- ・すりりんごを加えるとより食べやすくなります。

〈作り方〉

1. きゅうりはおろし器でおろし、そのほかの野菜はみじん切りにしておく。香辛料は混ぜておく。
2. フライパンに油を敷き、玉ねぎが飴色になるまで炒める。
3. ニンジン、なす、ズッキーニを加えしんなりするまで炒める。
4. 豚挽肉を加え、火が通ってきたら香辛料を加える。
5. じゃがいも、塩を加えて炒め、水を加えて煮詰める。
6. とんかつソースを加えて調味し、最後におろしておいたきゅうりを加え火を通す。

トマトのパウンドケーキ (食材: トマト)

〈材料〉18cmの型1本分

トマト	1個
薄力粉	150g
砂糖	50g
卵	1個
バター	40g
牛乳	大さじ1
マーマレード	大さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1

〈作り方〉

1. トマトを湯むきし、皮と中身をそれぞれみじん切りにする。
バターを常温に戻しておくか、500Wのレンジで20秒温めておく。
2. 卵、牛乳、マーマレードを混ぜ、混ぜたら1のトマト、バター、砂糖も加えて混ぜる。
3. 薄力粉とベーキングパウダーをふるったものを2に加えゴムベラでサックリ混ぜる。
4. 180℃に余熱したオーブンで40分焼く。竹串などをさして何もついてこなければ完成。



- ・マーマレードがないときは、はちみつでもできます。
- ・ホットケーキミックスで作る場合は砂糖を入れずに作ってください。