

まるごとクッキング

～キャベツ・ニンジンを使って～



松原地区省エネ・エコの会、松原地区公民館にご協力いただきました。

キャベツの重ね煮



【作り方】

- ①キャベツを1/8に切ります。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、Aを全てまとめて、よく混ぜます。
- ③切ったキャベツにAを詰めて、鍋に重ねて入れます。
- ④コンソメをお湯で溶かし入れ、火にかけます。

<材料(4人前)>

キャベツ	1/2個	
A	豚ひき肉	100g
	玉ねぎ	中1個
	パン粉	1/2カップ
	卵	1個
	牛乳	50cc
	塩コショウ	少々
	コンソメ	1粒

“もったいない”を“つかう”

◎キャベツの芯も捨てることなく使うことができます。

卵スープ(トマト味)



【作り方】

- ①野菜を短冊に切り、水を入れた鍋に入れます。
 - ②コンソメを入れて煮込み、最後に卵でとじます。
- ※水の代わりに玉ねぎの皮を煮込みザルなどでこしたものをすると豊富な栄養を取れます。

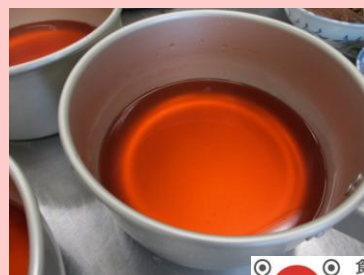


<材料(4人前)>

卵	2個
キャベツ	} 残ったもの
ニンジン	
パセリ	少々
コンソメ	1個
トマト缶	1缶(400g)
水※	4人分

“もったいない”を“つかう”

◎玉ねぎの皮を煮込み、ザルなどでこすと水の代わりに使えます。



酢のもの



<材料（4人前）>

キャベツ 1/2個
ニンジン 1/3本
甘酢 適量

【作り方】

前日にキャベツ、ニンジンを適当な大きさに切り、甘酢に漬けて冷凍します。



☆ポイント

冷凍させると野菜の繊維が壊れて味が染みやすくなります。

ゆでることなく作れるので、ガス代や時間の節約にもなります。

ニンジンゼリー



“もったいない”を“つかう”

◎ニンジン皮のまままるごと使えます。

<材料（4人前）>

ニンジン 100g
寒天 小2
砂糖 大2
オレンジジュース 250cc
水 250cc

【作り方】

- ①ニンジンをざく切りにし、オレンジジュースといっしょにミキサーにかけます。
- ②鍋に①と水、寒天、砂糖を入れ、かき混ぜながらゆっくりと煮立てます。
- ③寒天、砂糖が溶けたら熱を冷まし、冷蔵庫に入れて固めます。

残った野菜で
もう一品作ってみよう!!

まるごと 野菜ギョウザ



<材料（20個）>

キャベツ 余ったキャベツ
長ねぎ 余った長ねぎ（青い部分）
塩 小1/2
しいたけ 1個
にら 1/2束
しょうが 1/2片
オスターソース 小1
しょうゆ 小1
鶏がらスープ 小2
片栗粉 小1
餃子の皮 20枚程度

【作り方】

- ①キャベツはみじん切りにし、塩をして15分くらいおいて固く絞ります。
- ②長ねぎ、しいたけ、にら、しょうがもみじん切りにし、キャベツ、調味料とともにまんべんなく混ぜよく練ります。
- ③ここで一度味見をすると良いです。
- ④タネを皮で包みます。（少し多めに包むと安定感がある。）
- ⑤フライパンで焼きます。
- ⑥野菜のみなので、皮に火が通れば食べられます。

“もったいない”を“つかう”

◎スーパーで捨ててしまいがちなキャベツの外葉も使えます。