

環境にも家計にもやさしい！エコレシピ

毎日のお料理でできるエコを始めてみませんか？

「エコレシピコンクール」で選ばれたアイデア満載！味も抜群！のおすすめレシピをご紹介します。

環境にやさしいお料理のポイント

■買い物で

マイバッグを使う
旬の食材を選ぶ

■調理で

ガスや電気を上手に使う
食材を使い切る



■片付けで

洗い桶を使う
生ごみは水気を切って捨てる など

第2回 エコレシピコンクール

“キャベツまるごと使い切り”をテーマに、環境に配慮した「エコレシピ」を募集しました。

応募総数 148 点の中から審査を経て
選ばれた作品は、レシピカードや
お料理教室などで紹介します。



大田区ホームページのご案内

これまでの入賞レシピや環境にやさしいお料理のポイントを詳しくご紹介しています。
「大田区 エコレシピ」で検索、もしくは右のQRコードからアクセスできます。



©大田区

《問合先》大田区環境清掃部 環境計画課（〒144-8621 大田区蒲田 5-13-14 電話 03-5744-1362/FAX03-5744-1532）

最優秀賞

「キャベツの無水カレーとお豆腐キャベツメンチ」塩澤歩さん



エコなポイント

カレーとメンチの具材の同時調理でエネルギー使用量の削減をします。
カレーの具材は冷蔵庫の余りものを使ってアレンジができます！
（レシピカードでは、カレーとメンチのみの紹介）

材料（4人分）

材料費 1人分 350円程度

■カレーとメンチの具材【同時調理】

キャベツ(小) 2/3個
玉ねぎ 2個
にんにく 2片
クミンパウダー 少量
塩コショウ 適量
サラダ油 適量
塩 少量

カレーとメンチの具材は
途中まで同時調理をします。
カレーだけを作る場合は、
左の材料を3/4、メンチだけを
作る場合は1/4にしてください。
（同時調理でガス使用量の削減に！）

■無水カレー

豚肉 200g
完熟トマト 3個
カレーフレーク 4皿分
ご飯 4皿分
塩コショウ 少量
パプリカ 1/2個
エリンギ 1本
ブロッコリー 1/6個

■お豆腐キャベツメンチ（8個）

木綿豆腐 1/2丁
合挽き肉 100g
卵 1/4個程度
天ぷら粉 大さじ3
水 大さじ3~6
パン粉 適量
塩コショウ 少量

作り方

所要時間 60分程度

■無水カレーとお豆腐キャベツメンチの同時調理

- ①キャベツは角切り、玉ねぎは薄切りにする。にんにくは芽をとってつぶす。
- ②冷たい鍋にサラダ油、にんにくを入れ、弱火にかけて香りを出す。
玉ねぎを入れ、塩をふって強火～中火で炒める。
- ③キャベツとクミンパウダーを加えてしんなりするまで炒める。
- ④③をザルにとって水分と具材を分ける。…★（水分が出なくてもOK!）

■無水カレー

- ①トマト、豚肉を角切りにする。
- ②同時調理で使用した鍋に油を熱し、豚肉を入れて塩コショウをし、表面を強火で焼き固める。
- ③★で出た水分と具材の3/4、トマトを加えてふたをして中火にかける。（カレーだけ作る場合は★全部）
- ④水分がでてきたら（約15分）、カレーフレークを加えて弱火で軽く煮込む。
♡カレーはやや固めの仕上がりになるよう、水分量に応じてカレーフレークを減らしてください。
- ⑤皿にご飯とカレーを盛り、素揚げした野菜（メンチと一緒に揚げる）をトッピングして完成。

■お豆腐キャベツメンチ

- ①木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジで3～5分加熱をしてしっかり水気を切り冷ます。
- ②合挽き肉に塩コショウをし、粘りが出るまでしっかり混ぜる。卵、豆腐を加えてよく練る。
- ③同時調理で作った★の残り具材（1/4）を冷まししっかり水気を切って②に加え混ぜる。（メンチだけ作る場合は★全部）
- ④8個に分けて成形し、練粉（天ぷら粉と水を合わせる）、パン粉をつけて170℃程度の油できつね色になるまで5分程度揚げる。
♡火通りポイント♡メンチを菜箸で挟み、じ～んという振動が菜箸を通じて手に伝わったら中まで火が通っているサイン！
※このとき、カレートッピング用の野菜（パプリカ、エリンギ、ブロッコリー）を素揚げにする。

ワンポイント 
キャベツの芯は
斜め薄切りにすると
食べやすくなります！



優秀賞「キャベツがもっと好きになる！栄養&愛情たっぷりレシピ」吉田比呂子さん

エコなポイント

キャベツを飽きずに食べるための工夫として、ハンバーグや蒸しパンの具材に入れてアレンジ！外葉や芯に近い固い部分はスープに煮込んでまるごと活用しています。（レシピカードでは、ハンバーグと蒸しパンのみの紹介）

材料（4人分）

材料費 1人分 300円程度

■キャベツたっぷりハンバーグ

キャベツ 1/8個
合挽き肉 300g
絹豆腐 50g
おからパウダー 大さじ1
とろけるチーズ（スライス） 2枚
塩・ナツメグ 少々
サラダ油 適量

■おこのみ蒸しパン

キャベツ 1/8個
ホットケーキミックス 150g
卵 1個
牛乳 100cc
ハム・チーズ 適量
（好みの具材をいれてOK）
お好み焼き用ソース 適量
（たこ焼き用ソースも可）



作り方

所要時間 40分程度

■キャベツたっぷりハンバーグ

- ①キャベツを粗くみじん切りにする。豆腐は水気を切っておく。
- ②ボウルにキャベツ、合挽き肉、水気を切った豆腐、おからパウダー、塩、ナツメグをいれてよくこねる。
- ③4個にわけて成型する。真ん中にとろけるチーズを入れる。
- ④フライパンにサラダ油をひき、③を並べ、中火で2～3分焼く。裏返して両面に焼き目をつける。火を弱め、蓋をして5分程度加熱する。
- ⑤中心を菜箸などで軽く押し透き通った肉汁が出てきたら焼き上がりです。

■おこのみ蒸しパン

- ①キャベツを粗くみじん切りにする。
- ②ボウルに卵、牛乳、ホットケーキミックスを入れてよく混ぜた後、キャベツを入れて更に混ぜる。③お好みでハムやチーズなどの具材を入れる。
- ④小さめのマグカップに③の生地を大さじ2杯入れ、電子レンジで加熱する。（1個あたり600W 1分30秒～2分）
- ⑤加熱後、ふくらみと火の通りを確認する。（※）⑥お好み焼き用ソースをかけて完成。
※レンジや容器の大小により火の通りが異なりますので、加熱時間を調整してください。

ワンポイント （蒸しパン）

- ①をレンジで1～2分加熱しておく、②で混ぜやすくなりますよ！



優秀賞「キャベツの芯のトーストとキャベツのロールサラダ」小野日暉さん

エコなポイント

キャベツの芯やブロッコリーの芯など捨ててしまいがちな部分も上手にアレンジして食べ切ります！ロールサラダの具となる野菜は、冷蔵庫に余っているものの活用でOKです。（レシピカードでは、キャベツの芯のトーストとロールサラダのみの紹介）

材料（4人分）

材料費 1人分 150円程度

■キャベツの芯のトースト

キャベツの芯 適量
ブロッコリーの芯 適量
食パン 4枚
ツナ缶 1缶
大葉 2枚
マヨネーズ 大さじ1
ブラックペッパー 適量
塩 適量

■キャベツのロールサラダ（4個分）

キャベツ 4枚
にんじん 1/3本
きゅうり 1/2本
鶏のささみ 2～3本
クリームチーズ 4個
ミニトマト 8個
ドレッシング 適量

※胡麻ドレッシングや棒棒鶏のタレがオススメ。中華ドレッシングにラー油や四川山椒を足したピリ辛ダレも合います◎



作り方

所要時間 20分程度

■キャベツの芯のトースト

- ①キャベツの芯とブロッコリーの芯を細く切り、熱湯でさっと茹でる。茹であがったら水気を切っておく。
- ②ボウルに、油を切ったツナ缶、マヨネーズ、ブラックペッパー、塩を入れて混ぜ合わせる。
- ③①を②に入れて混ぜる。
- ④食パンを半分に切り、③をのせてトースターでこんがり焼く。
- ⑤焼きあがったら、細切りした大葉をのせて完成！

■キャベツのロールサラダ

- ①キャベツを洗い、耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをして電子レンジにかける。（600W 3分）
- ②3分後、上下を返してもう一度ラップをして電子レンジにかける。（600W 2分）
- ③鶏のささみを茹でて細かく裂く。にんじん、きゅうりは千切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- ④キャベツで③とクリームチーズを巻いてラップで包み、10分おく。
- ⑤キャベツと具材がなじんたら、④を半分に切ってお皿に盛り、完成！（ドレッシングは別添えで準備）

