

～やまぐち食べきりアイデア～

## 大根の皮のカレーパン粉揚げ 福神漬のドレッシング添え



(2人前)

○食材等

- ・大根の皮
- ・天ぷら粉
- ・カレー粉
- ・福神漬
- ・塩
- ・油
- ・水

(経費目安 10円)

### <作り方>

- 1 大根の皮を塩もみ後、しぼる
- 2 天ぷら粉にカレー粉を混ぜて水で溶く
- 3 2に1を入れ、パン粉をまぶして170～180℃の油で揚げる
- 4 福神漬とその汁とマヨネーズをミキサーでペーストにして添える



【アイデア発案者】

やまぐち食べきり協力店：秋吉台サファリランド

(美祿市美東町赤1212/TEL 08396-2-1000)

幅広い年齢に対応できます。  
調理時間約10分で簡単、手間いらず。



～やまぐち食べきりアイデア～

## まるごときんぴら



(2人前)

○食材等

- ・大根の皮
- ・人参の芯
- ・ブロッコリーの芯

○調味料

- ・すりごま
- ・ごま油
- ・いりごま
- ・唐辛子
- ・砂糖
- ・みりん
- ・しょうゆ
- ・酒
- ・和風だし(顆粒)

(経費目安 30円)

### <作り方>

- 1 大根・人参・ブロッコリーの芯を千切りにする
- 2 1をごま油で炒める
- 3 2を調味料で味付けする
- 4 いりごまを入れる
5. 器に盛り付けて輪切りにした唐辛子を添える

※皮付きの野菜をまるごと使って作ればアレンジ可能です



#### 【アイデア発案者】

ペンネーム: エコ松さん(山口市)

まるごと使って調理でき、皮だけを別に準備したりしないでいいので作りやすいです。大根・人参・ブロッコリーの芯と手軽に手に入りやすい食材だけで彩りもきれいにできます。



～やまぐち食べきりアイデア～

## エコ塩昆布漬け



(2人前)

○食材等

- ・大根の皮
- ・人参の皮
- ・キャベツの芯
- ・大根の葉
- ・塩こんぶ

(経費目安 20円)

### <作り方>

- 1 野菜の皮をよく洗い千切りにする  
(皮は厚めにむくと歯ごたえが良いです)
- 2 キャベツの芯も千切りにする
- 3 大根の葉は他の食材と同じ大きさに切る
- 4 水気を切った1・2・3と塩こんぶをよく混ぜ  
冷蔵庫で一晩おく



【アイデア発案者】

ペンネーム: エコ松さん(山口市)

野菜の皮等を  
塩こんぶで和えるだけなので  
とても簡単です。





～やまぐち食べきりアイデア～

## タイ風生春巻き



(2人前)

### ○食材

- キャベツの外葉、芯 (2枚)
- サニーレタス (4枚)
- ライスペーパー (4枚)
- エビ (4本)

### ○合わせタレ

- しょうゆ (60cc)  
※ニョクナムでも可
  - 砂糖 (5g)
  - 酢 (5cc)
  - ねりゴマ (大さじ1)
  - トウバンジャン (小さじ1)
  - ゴマ油 (10cc)
  - おろしニンニク (小さじ1)
- (経費目安 320円)

### <作り方>

- 1 ライスペーパーをぬるま湯に浸け、湿らせたペーパータオルなどで挟んでおく
- 2 キャベツの外葉を1cmくらいの幅できざみ、芯は細切りにする
- 3 湯を沸かし、それに塩を少々加え、キャベツの芯、外葉の順で茹でる
- 4 エビのワタを取り、串刺しにして、湯に塩(分量外5g)を加え3分間茹でる
- 5 ライスペーパーを広げ、レタス、キャベツ、エビを添えて巻くと、完成  
これに、合わせタレを付けて食す



### 【アイデア発案者】

やまぐち食べきり協力店: キッチンあさくら  
(山口市熊野町933-7/TEL 083-922-5363)

春巻きは、何を巻いてもOK!!  
刺身の残りものでも、ソーセージでも、  
野菜を増やしてヘルシー巻きにしてもOKです。



# 残り野菜のピクルス



(2人前)

## ○食材

- ・玉ねぎ、セロリ、ニンジン、カブ、キュウリ、大根、マッシュルーム 等
- ※ 残り野菜、大根やニンジンの皮、野菜の切りくず 等

## ○ピクルス液

- ・水 (200cc)
- ・酢 (200cc)
- ・塩 (15g)
- ・砂糖 (60g)、
- ・グローブ (2つぼ)
- ・ニンニク (2片)
- ・タイム一枝
- ・ローリエ (2枚)
- ・赤とうがらし (2本(種を取る))

(経費目安 400円)

## <作り方>

- 1 ピクルス液  
ピクルス液の材料を混ぜ、これを一旦沸かした後に、冷ましておく
- 2 野菜  
・あらかじめ、野菜に塩をふり、1時間置いておく  
・この野菜をさっと水洗いし、水気を取っておく
- 3 漬け込み  
・野菜を一口で食べれるくらいの大きさに切り、ピクルス液に浸ける  
・2時間程度漬け込むと、完成



## 【アイデア発案者】

やまぐち食べきり協カ店;キッチンあさくら

(山口市熊野町933-7/TEL 083-922-5363)

夏の暑さもようやく落ち着きつつある秋口、  
体力の回復には酢が最高。  
色々な野菜が材料になり、  
食すことができます。

食品ロスを減らせよう!  
Let's reduce food going to waste!  
おいしく、ぜんぶ、たべちゃろ  
It's so good, let's eat it all up.



やまぐち  
食べきり協+



～やまぐち食べきりアイデア～

# ピクルスライス



(2人前)

## ○食材等

- ・「残り野菜のピクルス」で作ったピクルス(100g)
- ・ベーコン(50g)
- ・小エビ(50g)
- ・ニンニク(1片)
- ・ごはん(300g)

## ○調味料

- ・ピクルス液(15～20cc)
- ・ナンプラー(5cc)  
(しょう油でも可)
- ・塩
- ・コショウ
- ・カレー粉(小1/2)

(経費目安 250円)

## <作り方>

- 1 ピクルス100gを小口大に切り、ニンニクはみじん切りにする
- 2 フライパンにオイルを入れ、ベーコン、小エビ、ニンニクを炒める
- 3 次に、ごはんを入れ炒め、塩、コショウを加える
- 4 最後に、ピクルス、ナンプラー(又はしょう油)、カレー粉、ピクルス液を加えて全体がペラペラになればOK!



## 【アイデア発案者】

やまぐち食べきり協力店;キッチンあさくら

(山口市熊野町933-7/TEL 083-922-5363)

ナンプラー、カレー粉を加えることで  
エスニック風に仕上がります。  
また、残り野菜のピクルスが入ることで、  
さっぱりと食べられます。  
子供さんにはマヨネーズを  
トッピングすると喜ばれます。



～やまぐち食べきりアイデア～

## 野菜の焼きびたし



(2人前)

○食材等

- ・残り物の野菜、野菜の皮、野菜の切り端 等
- (玉ねぎ、ししとう、白ネギ、アスパラ、パプリカ、山芋、大根、ニンジン 等)

○調味料

- ・だし汁 (300cc)
- ・酒 (40cc)
- ・みりん (25cc)
- ・塩 (1.5g)
- ・しょうゆ (23cc)

(経費目安 300円)

### <作り方>

- 1 材料の残り野菜にサラダ油を塗り、軽く塩をふる
- 2 これを魚焼きグリル等で焼く
- 3 だし汁ほかの調味料をあわせて沸かす
- 4 だし汁を冷まして、これに、削ったゆず皮とスライスしたゆずの身を加える
- 5 だしの中に焼いた野菜を加えれば完成



【アイデア発案者】

やまぐち食べきり協力店;キッチンあさくら

(山口市熊野町933-7/TEL 083-922-5363)

冷たいだし汁が  
野菜にぐっとしみこんで、  
ごはんのおかずにも  
酒の友にも最高!!





～やまぐち食べきりアイデア～

## おでんの炊き込みごはん



(2人前)

○食材等

- ・残り物のおでん
- ・おでんの汁(2カップ)
- ・米(2カップ)

○調味料

- ・しょうがおろし汁(少々)

(経費目安 100円)

### <作り方>

- 1 おでんの具を小さく刻む
- 2 米2カップをとぎ、土鍋に米を入れ、おでんの汁2カップを加える
- 3 刻んだおでんの具を上に乗せ蓋をして強火で炊く
- 4 沸騰したら、火を弱め、12分炊いた後、火を止め10分間蒸らす
- 5 しょうが汁をふり、強火にかけ1分すると底におこげが出来上がり、完成



#### 【アイデア発案者】

やまぐち食べきり協力店：キッチンあさくら

(山口市熊野町933-7/TEL 083-922-5363)

おでんが、ちょっと残ったときには、  
具を切り、これを材料にすれば  
さっと出来上がります。  
土鍋を使って調理すれば、  
おこげが出来てよいです。  
また、これが残った場合には、  
お茶漬けにして食してもおいしくいただけます。





～やまぐち食べきりアイデア～

## 肉じゃがコロッケ



(2人前)

○食材等

- ・肉じゃが 100g
- ・卵の花の炒り煮 80g
- ・小麦粉 小さじ2
- ・卵 1個
- ・パン粉 10g
- ・揚げ油

(経費目安 10円)

### <作り方>

- 1 肉じゃがは、ざるにあげ、汁を切り、つぶしておく
- 2 1に卵の花の炒り煮を入れて、よく混ぜる
- 3 2を二等分し、小判形にまとめる
- 4 3に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける
- 5 170℃の揚げ油に4のコロッケを入れ、色よくサクッと揚げる



【アイデア発案者】

やまぐち食べきり協力店：瀬戸内荘やまもと

(周防大島町大字西方463/TEL 0820-78-1070)

自家製のじゃがいもを使った  
むかしからの味です。



～やまぐち食べきりアイデア～

## 煮しめまん



(2人前)

○食材等

- ・煮物（炒りどり、筑前煮など） 150g
- ・ホットケーキミックス 150g

(経費目安 80円)

### <作り方>

- 1 煮物（汁気をきる）は、フードプロセッサーに2～3回かけ、粗めのミンチにし、あんを作る（フードプロセッサーがなければ、包丁でたたき、荒みじんにする）。あんは二等分にする
- 2 ホットケーキミックスに水を入れ、耳たぶくらいの硬さにねっておく
- 3 2をのばし、その中にあんを入れて包む（食品用ラップフィルムを使って包むとよい）
- 4 蒸し器にたっぷりのお湯を沸かし、3をのせ、蓋をして10～15分蒸す（水滴が垂れないようにふきんを蓋にはさむ）



#### 【アイデア発案者】

やまぐち食べきり協力店：瀬戸内荘やまもと  
(周防大島町大字西方463/TEL 0820-78-1070)

ふんわりヘルシーおふくろの味です。



～やまぐち食べきりアイデア～

## ボリューム満点のっこりー焼



(2人前)

### ○食材

- キャベツの芯、大根の葉、  
人参の皮、大根の皮、  
ブロッコリーの芯等 200g
- 卵 2個
- 小麦粉 50g
- 長芋すりおろし 大さじ4
- カレーかシチューか  
肉じゃが お玉1
- だし汁 大さじ2

### ○調味料

- 醤油かソース 適宜

(経費目安 320円)

### <作り方>

- 1 何でも余った野菜をあらくみじん切りにする
- 2 小麦粉と卵を混ぜ、だし汁もいれる  
(長芋があれば入れる)  
その中に余ったカレーがあれば入れて軽く  
かき混ぜお好み焼きと同じように焼く
- 3 好みにあわせて醤油かソースで食べる



### 【アイデア発案者】

やまぐち食べきり協力店：旬彩ダイニング金の鈴  
(長門市東深川駅前区/TEL 0837-22-2885)

余った野菜ならでもOKです。





～やまぐち食べきりアイデア～

## 肉じゃがあんかけうどん



(2人前)

○食材等

- ・残り物の肉じゃが
- ・長ネギ 半分
- ・しめじ 半パック
- ・たまご 2つ
- ・お好みで七味
- ・うどん 二玉
- ・水溶き片栗粉 適量

(経費目安 120円)

### <作り方>

- 1 残り物の肉じゃがを汁ごと鍋であたためる
- 2 長細く刻んだネギとほぐしたシメジを1に加えて火を通す
- 3 2に水溶き片栗粉を入れてとろみをつける
- 4 うどんをゆでて器に入れる
- 5 4に3をかけて生卵を割る  
好みで七味をかける



【アイデア発案者】

ペンネーム: さよちゃんさん(柳井市)

とっても簡単。

煮汁も捨てることなく利用でき

自然にやさしい。

今回はうどんを紹介しましたが

ごはんでもおいしいですよ。



～やまぐち食べきりアイデア～

## さっぱりわさびバラ寿司



(2人前)

○食材等

- ・ごはん220g
- ・きゅうり1/2本
- ・卵1個
- ・プチトマト2コ

○調味料

- ・酢 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2
- ・塩 小さじ1/3
- ・しょうゆ 大2
- ・わさびチューブ大1

(経費目安 350円)

### <作り方>

- 1 お酢、砂糖、塩を混ぜ合わせ鍋でひと煮立ちさせ冷ましておく
- 2 きゅうりは薄切りにし塩（分量外 小さじ1）でもみ水分を絞り、わさびと醤油を混ぜ合わせた中に漬ける
- 3 フライパンを熱し油をひき卵を割り入れ、箸で混ぜながらいり卵を作る
- 4 ご飯に1を入れ、混ぜ合わせ、2、3を加え軽く混ぜる



【アイデア発案者】

ペンネーム: たぬきさん(防府市)

口の中がさっぱりします。  
お酢のさわやかさとわさびは  
やはり相性がいいですね。



## エコの種



(1人前)

○食材等

- ・かぼちゃの種 50g

○調味料

- ・サラダ油 適量
- ・塩 適量 (一人前)  
(\*ごま塩や抹茶塩でも可)

(経費目安 150円)

### <作り方>

- 1 かぼちゃの種を洗う。種は一粒、一粒をバラバラにしておく  
(種についているワタはあまり気にしなくて良い)
- 2 1の種をクッキングシートの上に重ならないように広げ、レンジでカラカラになるまで様子を見ながら乾かす
- 3 フライパンにサラダ油を引き、2の種を入れ弱火で焼き色がつくまで炒める
- 4 熱いうちに塩をまぶす



【アイデア発案者】

ペンネーム: たぬきさん (防府市)

子供も大人も大好きです。  
塩は油で揚げてすぐにまぶすと  
少ない塩でもよく味が付きます。  
かぼちゃの種は栄養満点です。

※しっかりレンジで乾かすことがgood!!





～やまぐち食べきりアイデア～

## 和び・さびチョコ



(2人前)

○食材等

- 板チョコ 80g (二枚)
- 片栗粉 25g
- 小麦粉 15g

○調味料

- 牛乳 30ml
- バター大1/2
- わさび(チューブ) 小1
- ナッツ(アーモンド) 小1

(経費目安 350円)

### <作り方>

- 1 チョコレートを耐熱容器に入れ、レンジで溶かす
- 2 フライパンを熱しバターを入れ溶かし牛乳、片栗粉、小麦粉を弱火でしっかり混ぜる
- 3 1を2に入れとろみが出るまで混ぜ、わさびを入れ混ぜ火を止める
- 4 少し冷ましてから型に入れ、冷蔵庫に入れ固め、固まったら型から外す



【アイデア発案者】

ペンネーム: たぬきさん(防府市)

甘くてあまりわからないようですがアクセントで「あっ」という感じで「入ってます」という存在感です。チョコの中に入れるものはナッツ類やマシュマロ等を入れてもよい。



～やまぐち食べきりアイデア～

## じゃがオムレツ



(2人前)

○食材等

- ・肉じゃが
- ・卵 2個
- ・キャベツ100g
- ・トマト1個

○調味料

- ・サラダ油大さじ1/2
- ・ケチャップ 適量
- ・水溶き片栗粉  
(片栗粉・水各大さじ1/2)

(経費目安 140円)

### <作り方>

- ① フライパンに油を熱し前日の肉じゃがの汁気をきった具を入れ少し炒める
- ② 水溶き片栗粉を回しかけ、とろみがついて全体がまとまるようになったら火をとめ、器に移す
- ③ フライパンを熱して油を薄く引き溶き卵一個を流し入れて手早く広げる
- ④ 卵の表面が固まり始めたらフライ返しで皿にとり②の具の1/2量を円の半分に入れ片方をかぶせる
- ⑤ オムレツの上にケチャップをかけキャベツの千切りと半月切りにしたトマトを添える



#### 【アイデア発案者】

ペンネーム: パパバさん(田布施町)

集団給食に従事していた関係で  
たくさん作るクセが抜けません。  
三世帯住宅で七人が住んでいますが  
食事は主人と二人ですので残ってしまいます。

お互いにおかずをあげたりもらったりしていますが  
今回も卵さえ焼けば新しいメニューに早変わりです。



～やまぐち食べきりアイデア～

## エビだっP



(1人前)

○食材等

・エビのから 5尾

○調味料

- ・塩 少々
- ・揚げ油 適宜
- ・長門ゆずきち 適宜  
(レモンでも可)

(経費目安 100円)

### <作り方>

- 1 エビの殻はさっと茹でて、ざるに上げ水分をふき取る
- 2 180℃の油でエビの殻を泡が出なくなるまで揚げる
- 3 キッチンペーパー等でよく油をきり、すぐに塩をふる



#### 【アイデア発案者】

ペンネーム: みきえさん(防府市)

すべて食べることができ  
捨てることはありません。  
日本人は大のエビ好きで  
山口県にもたくさんエビがいます。  
ぜひ食べてみてください。





～やまぐち食べきりアイデア～

## ワビむす☆ハリむす



(1人前)

○食材等

- ・ごはん 200g
- ・のり 二枚

○調味料

- ・しょうがすりおろし 小1/2
- ・しょうがみじん切り 小1
- ・チューブ入りわさび 小1/2
- ・醤油 大1

(経費目安 250円)

### <作り方>

- 1 醤油にわさびを合わせる (A)  
醤油にショウガをあわせる (B)
- 2 ご飯に (A)を混ぜ合わせたおむすびと、  
(B)を混ぜ合わせたおむすびを作り、  
のりを巻く
- 3 おむすびのてっぺんにわさび、しょうがをのせる



#### 【アイデア発案者】

ペンネーム: **みきえさん** (防府市)

味がついているごはんはなぜかおいしい。  
チューブのわさびをほんの少しでも  
残っていたら作ってみて。



～やまぐち食べきりアイデア～

## お宝きつね



(2人前)

○食材等

- ・けんちょうなどの煮物の残り
- ・油揚げ(大判) 2枚
- ・スパゲティ(乾麺) 2本

○調味料

- ・サラダ油 適宜

(経費目安 300円)

### <作り方>

- 1 油揚げは熱湯をかけ油抜きをする。油揚げの水気を絞り、油揚げの長さを半分にし、油揚げの中を広げ袋状のポケットを作る
- 2 油揚げの袋に煮物を8割程度入れ、スパゲティの乾麺を串にして止める(なければつまようじ)
- 3 フライパンを熱し油を引き、2を焦げ目がつくまで裏表焼く



【アイデア発案者】

ペンネーム: **みぎえさん**(防府市)

油揚げの中身は  
前日や朝食の残り物を入れると  
何でも応用がききます。  
子供達はポテトサラダが  
入っているのが大好きです。

