



葛飾区ごみ減量・3R
推進キャラクター
リー（Ree）ちゃん

食べきり・使い切りメニュー 料理教室 レシピ

野菜だしの炊き込みご飯（4人分）



材料	分量
米	2合
野菜出汁※	300ml
濃口醤油	大さじ1
酒	大さじ1
塩	ひとつまみ
煮出した野菜	

- 1 米は洗い、30分～1時間程度水に漬けておきます。
- 2 米をざるあげして水を切り、野菜出汁・醤油・酒・塩とともに炊飯器に入れます。
- 3 出汁をとった野菜を適宜カットし、炊飯器に入れて、通常通り炊きます。
- 4 炊き上がってお皿に盛り付け、好みに青味や海苔等に乗せたらできあがりです。

※野菜出汁（600ml分）



材料	分量
野菜の皮やくず	150g分
水	800ml

- 1 きれいに洗った野菜の皮などを適当な大きさに切り、水と一緒に火にかけます。
- 2 沸騰したら弱火にし、ふつふつとした状態を保ちます。
- 3 途中水分が少なくなすぎたら水を足します。
20～30分ほど煮だしてこしたらできあがりです。

レンコンのロールキャベツ (8個分)



材料	分量
レンコン	1節(約200g)
ひき肉	300g
卵	1/2個
塩	小さじ2/3
胡椒	少々
キャベツ	適量
顆粒コンソメ	小さじ1程度
水	600ml

- 1 ひき肉に塩・胡椒を加えて練ります。
- 2 皮ごとすりおろしたレンコンを全て加え混ぜ、溶き卵を混ぜます。
- 3 下ゆでしたキャベツで2を包み、10分程度コンソメで煮たらできあがりです。

かぶの丸ごとステーキ (4人分)



材料	分量
かぶ	中4個
サラダ油	大さじ1
味噌	大さじ2
砂糖	大さじ2

- 1 かぶから葉をぎりぎりで切り落とし、砂を落とすように洗います。
- 2 かぶは皮ごと1cm程度の輪切りにし、30秒程度下茹でします。
- 3 葉も30秒程度下茹でし、水気を切って刻んでおきます。
- 4 フライパンにサラダ油を敷き、蕪を中火で焼きます。
両面おいしそうな焼き色がついたら取り出します。
- 5 かぶを焼いたフライパンで葉を弱火で炒めます。
味噌と砂糖を加えて適宜水分を飛ばしソースにし、上からかけたら出来上がりです。