

最優秀賞

千-漬けサンド

考案者 堀内 梨令 さん



【食べきい・使いきいポイント】

お母さんに冷蔵庫で少しずつ余っていた食材を出してもらって、考えたレシピです。お兄ちゃんのお弁当用に残ったしば漬けと少しだけ残っていたピザのチーズと賞味期限のギリギリだったハムを使いました。漬物とチーズの相性は、キムチとチーズが美味しいので、おいしくなると思いました。包丁もほぼ使わずにでき、しば漬け以外の漬物（たくあんや高菜）でもおいしくできました。

レシピ（2人分）

◆材料・分量

食パン（6枚切）	2枚
しば漬け	20g
ピザ用チーズ	70g
ハム	2枚
レタス	1枚分
マヨネーズ	適量

◆作り方

- 1 食パンはトーストする。
- 2 レタスは一口大にちぎる。
- 3 玉子焼きフライパンにチーズ、しば漬け、ハムの順に敷き詰め、焼けたチーズがスッと剥がれるくらいまで焼く。
- 4 食パンにマヨネーズを塗って、その上にレタスを敷き、3をのせ、サンドする。
- 5 対角線で切って三角のサンドイッチにする。

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課
TEL:03-5654-8273

優秀

だいにんがいにんごに！変身パイ

考案者 認定こども園すなはら 森谷 奈帆 さん



【食べきい・使いきいポイント】

1本買いすると、なかなか使いきれない・料理がマンネリ化しがちな大根をスイーツにしました。大根の持つ水分や甘みを活かし、じっくり煮込むことで、まるでアップルフィリングのような、しっとりとした甘酸っぱい味わいへと変化します。すりおろしたもののだけではなく、角切りにした大根をいれることでりんごに似た食感も生まれました。余りがちな餃子の皮をパイ生地に変身させたところもポイントです。

レシピ（2人分）

◆材料・分量

大根（皮あり）	200g
砂糖	40g
レモン果汁	10ml（小さじ2）
シナモン	（お好みで）
餃子の皮	6枚
水	皮を閉じる用
油	適量

◆作り方

- 1 大根は皮をむかず、約2/3量をすりおろし、軽く水気を絞る。残りの1/3量を、5～7mm角に切る。
- 2 鍋に1と砂糖・レモン果汁を入れる。焦げ付かないように時々混ぜながら、水分が適度に飛んでねっとりとするまで煮詰める。お好みでシナモンを加える。
- 3 餃子の皮を広げ、粗熱をとった2を中央に置く。ふちに水をつけ、半分に折りたたみ閉じる。ふちをフォークで押さえて模様をつける。
- 4 フライパンに3を入れ、きつね色になるまで揚げ焼きにする。
- 5 油を切って、お皿に盛り付けたら完成。

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課
TEL: 03-5654-8273

優秀

大根のつま焼き

考案者 田代 祐希 さん



【食べきい・使いきいポイント】

僕はお刺身が大好きです。

でも、ツマがいつも残ってもったいないので、作りました。

お刺身とちがい、作った次の日も食べられます。

レシピ（2人分）

◆材料・分量

ツマ	100g
片栗粉	大さじ1
スライスチーズ	1枚
ウィンナー	2本 (40g)
フライパンにしく油	

◆作り方

- 1 大根のツマを1cmくらいの大きさにハサミで切る。
- 2 ウィナーとチーズをハサミで細かく切る。
- 3 片栗粉を入れてよくまぜる。
- 4 フライパンに油を入れて、中火で混ぜたものを2分焼いてひっくり返して2分焼く。

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課

TEL: 03-5654-8273

リーちゃん賞

即席味噌汁で豆乳チーズハット

考案者 こども園そあ 秋本 花奈 さん



【食べきり・使いきりポイント】

- ・使い切れずに残りがちな即席味噌汁、豆乳、粉チーズと冷凍して眠っているご飯を使用。即席味噌汁は種類も多く、組み合わせ次第で楽しめます。
- ・フライパン1つで作れるので洗い物も少なく、簡単に出来るレシピです。

レシピ（2人分）

◆材料・分量

冷凍ご飯	300g
調整豆乳	300ml
みりん	5g
即席味噌汁	2袋
粉チーズ	適量
きざみのり	少量

◆作り方

- 1 冷凍ご飯をレンジで温めて解凍する。
- 2 フライパンに豆乳、みりん(コクがでるため使用)、即席味噌汁を入れて中火で加熱し即席味噌汁を溶きほぐす。
- 3 1度火を止めて、2に温めたご飯を入れて混ぜ合わせ中火で再度加熱し、粉チーズを入れ混ぜ合わせる。
- 4 お皿に3を盛り付けきざみのりを乗せて完成。

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課
TEL: 03-5654-8273

リーちゃん賞

鶏肉のパイナップル焼き

考案者 あおぞら水元保育園 さん



【食べきい・使いきいポイント】

給食のパイナップルの芯を捨ててしまうのを見て、再利用できないか考えた。

レシピ（２人分）

◆材料・分量

鶏もも肉	140g
パイナップルの芯	50g
酒	15g
みりん	15g
しょうゆ	15g
生姜チューブ	2g

◆作り方

- 1 パイナップルの芯をフードプロセッサーで回してみじん切りにする。
- 2 鶏肉をひとくちにカットする。
- 3 1、2と合わせた調味料を酒、みりん、しょうゆ、生姜をボールで一緒に漬け込む。（30分）
- 4 鉄板に並べて180℃でオーブンで焼く、またはフライパンで炒める。
- 5 火が通ったら完成！

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課
TEL: 03-5654-8273