

食材使いきりレシピ講習会
キャベツ・ブロッコリー
使いきり献立レシピ集



ブロッコリーの軸のあえもの

レシピ・講師 江別友の会

主催 江別市生活環境部環境室廃棄物対策課
平成30年6月16日(土)えべつ環境広場2018発行

食材使いきり・食べきりレシピ集

[http://www.city.ebetsu.](http://www.city.ebetsu.hokkaido.jp/site/gomi/46635.html)

[hokkaido.jp/site/gomi/46635.html](http://www.city.ebetsu.hokkaido.jp/site/gomi/46635.html)



調理後出る生ごみの
水切りも忘れずに!



しぼりん

キャベツ・ブロッコリーを買ってきたら

野菜を買ってきてそのまま冷蔵庫に入れるとどんどん鮮度を失います。使い残したものを忘れて捨ててしまうことはありませんか？

そこで、買ってきたらゆでたり塩をふったりしてひと手間かけてみましょう。

面倒な下ごしらえを終わらせた野菜が冷蔵庫にあれば、短時間で1品が仕上がりに、生で食べるよりもたっぷり食べられ、冷蔵庫もすっきりしてメリットがいっぱいです。



キャベツの

外側・中間の葉はさっと塩ゆで

- ①芯をくり抜く。
- ②外側から葉を破かないよう1枚ずつはがす。
- ③塩少々を入れた熱湯で2枚ずつ30秒ゆでる。
- ④水気を切り冷まして密封容器や保存袋に入れる。

★冷蔵庫で3~4日、冷凍庫で1か月もちます

★ロールキャベツ、サラダ、炒め物、煮物、スープ、みそ汁に使えます

★ゆで汁もスープ、みそ汁に使えます

内側の葉は塩をふり下処理

①4~5cmの長さのせん切りまたはざく切りにする。1.5~2%の塩をふり軽く混ぜる。

②少しおいてキャベツがしんなりしたら水気をしぼり保存袋に平らにして入れ、バットなどで均等に重しをかけて保存する。

★冷蔵庫で1週間もちます

★サラダ、あえもの、浅漬けに使えます

ブロッコリーは 軸もスライスして塩ゆでする

- ①1口大の小房に分ける。
 - ②軸の固い部分は皮をむき、3~4cmの長さに4つ割りにし厚めにスライスする。
 - ③塩少々を入れ熱湯でゆでる。保存する場合はかためにゆでる。
 - ④水気を切り冷まして密封容器や保存袋に入れる。
- ★冷蔵庫で3~4日、冷凍庫で1か月もちます



食品ロスを減らしましょう

江別市は全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会に参加し、食べきり運動を進めています。

■家庭では

食材の使いきり・食べきりレシピ
冷蔵庫整理術を活用しましょう。

食材使いきり・食べきりレシピ集

[http://www.city.ebetsu.](http://www.city.ebetsu.hokkaido.jp/site/gomi/46635.html)

[hokkaido.jp/site/gomi/46635.html](http://www.city.ebetsu.hokkaido.jp/site/gomi/46635.html)



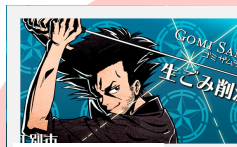
■宴会や外食では

30・10運動(さんまるいちまる)：開始後30分と終了前10分は自席で料理を楽しみ、できる範囲で料理を持ち帰りましょう。

ワンポイント

★キャベツの芯やブロッコリーの固い軸などは適当な大きさに切りまとめてとっておき(冷凍するとよい)スープなどに利用できます

★ミキサーにかけ牛乳やじゃがいもを加えポタージュにするとおいしく食べられます



北海道情報大学と連携し生ごみ減量の15秒CMを作成しました。

<http://www.city.ebetsu.hokkaido.jp/site/gomi/41782.html>

豚ひき肉とキャベツのあんかけ風



材料（4人分）

キャベツ（ゆで）	5～6枚
塩	少々
豚ひき肉	200g
長ねぎ	1/2本
サラダ油	少々
豆板醤	小さじ1～2
しょう油	大さじ2
酒	大さじ2
ごま油	小さじ1
ガラスープの素	小さじ1～2
水	1/2カップ
片栗粉	小さじ2

作り方

- ① さっとゆでて下処理をしたキャベツを用意する（塩少々を入れた熱湯で2枚ずつ30秒塩ゆでする）。
- ② ゆでたキャベツを5cmの角切りにする。長ねぎは粗みじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉を入れ、強めの中火で焼きつける。すぐには動かさず、焼き色がついたら返す。
- ④ 酒、豆板醤を加え豚ひき肉をポロポロにほぐしながら炒める。次に長ねぎとしょう油を入れ、さっと炒める。
- ⑤ ガラスープの素と水を加え、キャベツを入れ少し煮る。
- ⑥ 水とき片栗粉でとろみをつけ、ごま油を回し入れる。

ワンポイント

ジャージャー麺風にして、麺の上にかけてもおいしくいただけます。ほんのりピリ辛で暑い夏にもぴったりの1品です。



塩キャベツのコールスロー



材料（4人分）

キャベツ（塩）	350 g（1玉）
塩	小さじ1強
りんご	1/2個

ドレッシングの材料

しょうがしぼり汁	少々
酢	大さじ1強
オリーブオイル	大さじ2
砂糖	小さじ1
こしょう	少々

作り方

- ①塩で下処理をしたキャベツを用意する（4～5cmの長さのせん切りまたはざく切りにする。1.5～2%の塩をふり軽く混ぜる。キャベツがしんなりしたら、水気をしぼる）。
- ②りんごはキャベツと同じくらいのせん切りにする。
- ③ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、キャベツ、りんごをよくあえる。

メモ

ブロッコリーのペンネ



材料（4人分）

ブロッコリー（ゆで）	大1個
ペンネ	200g
オリーブオイル	大さじ3
にんにく	1片
赤とうがらし	1本
ベイリーフ	1枚
白ワイン	大さじ2
塩	小さじ1
粉チーズ	お好みで

作り方

- ① 下処理をしたブロッコリーを用意する（1口大の小房に分け、軸の固い部分は皮をむいて3~4cmの長さに4つ割して塩ゆでしておく）。
- ② ペンネをゆで、ゆで汁はとっておく。
- ③ ブロッコリーは粗く切る。にんにくはみじん切りにする。赤とうがらしは種をとっておく。
- ④ 鍋にオリーブオイル、にんにくのみじん切り、赤とうがらし、ベイリーフを入れ炒める。
- ⑤ ④にブロッコリーを加え、パスタのゆで汁で水分を加減し、ワイン、塩で味を整える。
- ⑥ ペンネを加え、手早くあえて器に盛り、チーズをかける。

ブロッコリーのチーズソースがけ



材料（4人分）

ブロッコリー（ゆで） 適量

玉ねぎ 適量

ベーコン 適量

チーズソースの材料

シュレッドチーズ 70g

牛乳 1カップ

小麦粉 大さじ1

作り方

①下処理をしたブロッコリーを用意する（1口大の小房に分け、軸の固い部分は皮をむいて3～4cmの長さに4つ割して塩ゆでしておく）。

②玉ねぎはうす切りにして電子レンジで3分程加熱しておく。

③チーズソースを作る。チーズに小麦粉をまぶし牛乳を加え混ぜながら火にかけて、チーズがとけてフツフツとしたらできあがり。

④器にブロッコリー、玉ねぎ、ベーコンを入れ、チーズソースをかけ、電子レンジで2分程加熱する。

メモ

チーズソースは冷めても固くなりません。じゃがいも、かぼちゃなど蒸したりゆでたりした野菜にかけてもおいしくいただけます。

ブロッコリーの軸のあえもの



材料

ブロッコリーの軸など（ゆで）

残った部分 お好みで

味つけA

しょう油 少々

ごま油 少々

けずり節 少々

味つけB

塩昆布 少々

米油またはサラダ油 少々

作り方

下処理をしたブロッコリーの余った部分を使う（軸などの固い部分は皮をむいて3～4cmの長さに4つ割して厚めにスライスし、塩ゆでしておく）。

味つけA

ブロッコリーにしょうゆとごま油をあえ、けずり節をかける。

味つけB

ブロッコリーに塩昆布と米油またはサラダ油をあえる。



下処理したキャベツを使った一品

ゆでたキャベツのさっと煮

材料

キャベツ（ゆで）	5～6枚
塩	少々
ツナ缶	小1個
酒	大さじ1
水	大さじ1
塩	少々
しょうがのしぼり汁	小さじ1/2

作り方

- ①さっとゆでて下処理をしたキャベツを用意する（塩少々を入れた熱湯で2枚ずつ30秒塩ゆでする）。
- ②キャベツを食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にキャベツ、ツナ缶、酒、水、塩を加え中火にかけ、ふたをして5～6分煮る。
- ④仕上げにしょうがのしぼり汁を加える。

塩キャベツのマスタードあえ

材料

キャベツ（塩）	250g
塩	小さじ1弱
マスタード	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ2
米油	小さじ3

作り方

- ①塩で下処理をしたキャベツを用意する（4～5cmの長さのせん切りまたはざく切りにする。1.5～2%の塩をふり軽く混ぜる。キャベツがしんなりしたら、水気をしぼる）。
- ②材料を全てあえる。

塩キャベツの浅漬風いろいろ

材料

キャベツ（塩）	お好みで
塩	少々
お好みの材料	少々
しらす、塩昆布	
みょうがと梅干し	など

作り方

- ①塩で下処理をしたキャベツを用意する（4～5cmの長さのざく切りにする。1.5～2%の塩をふり軽く混ぜる。キャベツがしんなりしたら、水気をしぼる）。
- ②①にお好みの材料をあえる。しらすをかける、塩昆布とあえる、みょうが・梅干しとあえるなどして味つけする。

お知らせ

ごみ出しガイドアプリ

ごみなし

「5374.jpえべつ」使えます

ごみ出しの疑問をサクッと解決。

ホーム画面やブックマークに追加してご利用ください！

地域を選択すると…

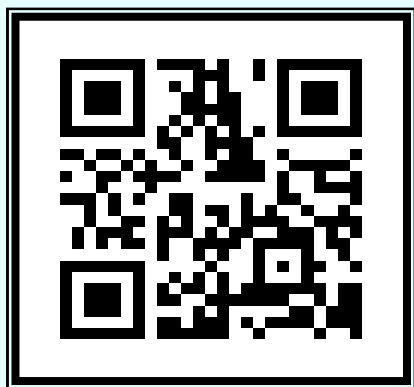
ごみ収集日が一目でわかる！

分別に困ったときは…

ごみ分別辞典でチェック！

こちらのQRコードから

アクセスできます！



○問合せ先

江別市生活環境部
環境室 廃棄物対策課

☎ 011-383-4211

アプリを見てもわからないときは…

ごみの出し方相談ダイヤル

☎ 011-384-5600

月～金曜日：9時～17時まで

土曜日、祝日：9時～12時まで