



いろ 色といどいパンケーキ

ホットケーキミックス100g	卵 1個
人参(すったもの)大さじ3	牛乳 60ml

①ホットケーキミックス(100g)をボールに入れる

たまご こ ぎゅうにゅう

②卵(1個)と牛乳(60ml)を①に入れダマにならないように混ぜる

③人参をすり器ですり、混ぜる(おおさじ2~3)

にんじん

き

ま

④油(おおさじ1)をフライパンに入れる(火は弱火)

あぶら

い

ひ

よわび

⑤③をフライパンにいれ表面がフツフツしてくるまで待つ

ひょうめん

ま

⑥フツフツしてきたら裏返し、ふたをして約3分待つ

うらがえ

やく

ふんま

★生ごみ減量ポイント

かぼちゃやホウレン草などの野菜をミキサーでペースト状にしてカラフルなパンケーキをつくり余った野菜を使い切りましょう！





やさしい

野菜たっぷりスープ

人参	約1本	えのき	1/4上部分
玉ねぎ	半分	かぼちゃ	約1/4
ベーコン	2枚	コンソメ	1個
塩コショウ	適量	水	800ml

①かぼちゃ、玉ねぎをさいの目に切る

②すった際に残った人参を皮ごといちちょう切りする

③キャベツの芯を小さく切る

④えのき(半分に切った先部分)を2~3cmに切る

⑤切った野菜すべてと鍋に水(800ml)を入れ、
火にかけて沸騰させ、コンソメと塩コショウで味付けする



★生ごみ減量ポイント

スープは、かぼちゃの固い皮やキャベツの芯、人参の皮など
どんな野菜でも入れることができおいしく野菜の使い切ることができます。

ちゃ

茶ーハン



米	210g (1人70g)		
茶殻	大さじ1		
しらす	20g	卵	1個
醤油	大さじ2	塩コショウ	適量
油	適量	みりん	大さじ1

① ^{たまご}卵(1個)をボールに割り、^こ混ぜる

② ^{あぶら}フライパンに油を入れ①を炒めて炒り卵をつくりお皿に^{さら}あげる

③ ^{おな}同じフライパンに油(おおさじ1)をひき、
^{あぶら}

^{ちゃ がら}茶殻(おおさじ1)と^{いた}しらす(20g)をいれ炒める

④ ^{こめ}③に米を入れ炒める

⑤ ^{い たまご}④に炒り卵を入れ、^い調味料(醤油・^{ちようみりよう}みりん・^{しょうゆ}塩コショウ)で味付けし

^{いた}もういちど炒める

★生ごみ減量ポイント

普段お茶を出したら捨ててしまうお茶殻もおいしく食べることができます。

まるごと

グレープフルーツジャム



●材料

グレープフルーツ 1個

砂糖 160g (80g ずつ)

1. グレープフルーツを半分に切り、実と皮に分けます。



2. 皮は 3~5 cm くらいに干切りし、実は薄い皮をむいて果実だけを取り出し、鍋に入れます。



3. 鍋に皮と皮がひたるくらいの水を入れ沸騰させます。沸騰したらお湯を捨て、もう一度水にひたし沸騰させます。この湯でこぼし作業は、苦みを取るため3回ほど繰り返します。



4. 実のみを入れた鍋と、湯でこぼしが終わった皮の鍋それぞれに砂糖 (約 80g ずつ) を入れ火にかけ沸騰させ煮詰めます。



5. こげないように混ぜながら、水分がなくなったら完成です



普段捨ててしまうグレープフルーツの皮もとってもおいしく食べられるよ。砂糖の量はお好みで調整してね！

ポイントは、グレープフルーツの重さの半分くらい砂糖を入れることだよ。レモン果汁を入れてもおいしいよ！

