

にいがたエコレシピコンテスト 受賞作品

入賞作品のほか、1次審査通過作品を新潟市公式クックパッドにて公開しています。



ごはんがすすむ!
冷蔵庫にある食材で作る、
カンタン「食べるラー油」



recipe 04 一般部門 グランプリ 端っこ野菜を食べる ラー油

by 瀬倉 楓さん

材料(4人分)

サラダ油.....100g 長ねぎ.....15cm
ごま油.....20g 端っこ野菜(※)~100g
一味唐辛子...20g~
赤唐辛子...3~6本
にんにく.....3~6片
しょうが.....1かけ

【A】

塩.....小さじ1
砂糖.....小さじ2
しょうゆ...大さじ2~

※端っこ野菜は、にんじん、玉ねぎ、きのこの軸、キャベツの芯など冷蔵庫にあるものでOKです。

作り方

- 1 にんじん、キャベツの芯、ブロッコリーの茎など端っこ野菜はみじん切りにする。
- 2 赤唐辛子は小口切りにする。
- 3 フライパンに【A】以外の材料をすべて入れて弱火にかけ、野菜に火が通るまで加熱する。
- 4 火を止め、あら熱が取れたら【A】を加える。

材料(4人分)

豚ひき肉.....300g
玉ねぎ.....大~中1個
しょうが.....1片
片栗粉.....大さじ4.5
残ったそうめん(ゆで)1人分程度
サラダ油.....適量
カニカマ.....適量(あれば)
青ねぎ.....適量(あれば)

【A】

しょうゆ.....大さじ3
砂糖.....大さじ1弱
酒.....大さじ1
ごま油.....大さじ1.5
鶏ガラスープの素...小さじ1.5
タレ
しょうゆ.....適量
からし.....適量

炊きすぎたごはんを
五平餅風にアレンジ!
野菜の皮、ピーマンの種も
無駄なく使って!



recipe 06

一般部門 第3位

具だくさん! 新潟ごはんもち

by OHTE3-1さん

材料(8個分)

【具①】さんびら大根
大根の皮.....60g
にんじんの皮.....10g
サラダ油.....適量
酒.....小さじ4
【A】
しょうゆ...小さじ1.5
砂糖.....小さじ1.5
みりん.....大さじ1
白いりごま.....少々

【具②】ピーマンおほか
ピーマン.....75g
【B】
水.....大さじ1
しょうゆ...小さじ1
砂糖.....小さじ1
かつお節.....2.5g
【ごはんもち】
ごはん510g(米1.5合分)
みそ.....大さじ1/2
みりん.....大さじ1/2
サラダ油.....適量

作り方

- 1 大根の皮、にんじんの皮を千切りにし、油を熱したフライパンで軽く炒める。酒を加え、しんなりしたら、【A】を加え、強火で汁気がなくなるまで炒め、仕上げにいりごまを加える。
- 2 ピーマンを種とワタは取らずに細切りにし、フライパンに【B】と一緒にに入れて、火にかける。弱火で味が染み込むまで炒め、仕上げにかつお節を加える。
- 3 みそとみりんを合わせてみそダレを作る。
- 4 ごはんは軽くつぶし、ラップを敷いたお茶碗の底を覆うように敷く。
- 5 真ん中をくぼませ、①の1/4量を入れて丸く包み、さらに少し平らにつぶす。これを4つ作る。同じように②を入れたものを4つ作る。
- 6 油をしいてよく温めたフライパンに⑤を並べて両面がカリッとするまで焼く。
- 7 アルミホイルに薄く油をしき、⑥を並べ、③のみそダレを薄くぬってトースターで3分焼く。

recipe 05

一般部門 第2位

今日はシューマイ

by 瀬倉 楓さん



作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにし、しょうがはすりおろす。
- 2 ボウルに玉ねぎ、片栗粉を入れて混ぜる。
- 3 ②に豚ひき肉、しょうが、【A】を入れてよく混ぜる。
- 4 平皿にサラダ油を薄く塗り、③の肉だねをリング状に盛る。
- 5 そうめんを刻み、片栗粉(分量外)少々をまぶす。
- 6 ④の肉だねに貼り付けるようにしてのせ、蒸し器またはフライパンで15分程蒸す。
- 7 裂いたカニカマと青ねぎを散らす。お好みでタレをつける。

ゆでて残ったそうめんをしゅうまいの皮に!
具材をお皿にのせて、フライパンで蒸すだけ!