



家庭内
フードロス
撲滅

農業女子PJが教えたかった

大根 使い切り の術



K 東京家政大学
東京家政大学短期大学部



厚揚げと大根のだしマヨ炒め

調理時間
15分

材 料：4人前

- 厚揚げ……………2枚(270g)
- 大根……………1/4本(250g)
- 大根の葉……………20g
- にんじん……………1/2本(70g)
- A「ピュアセレクト®コクうま®
65%カロリーカット」……………大さじ3
- A「ほんだし®」……………小さじ2
- 「AJINOMOTO サラダ油」……………大さじ1

作 り 方

- ①厚揚げはヨコ半分に切り、1cm幅に切る。
大根は1cm幅のいちょう切りにし、
大根の葉は小口切りにする。
にんじんは3mm幅のいちょう切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①の大根を
入れて焼き色がつくまでじっくり炒める。
- ③①のにんじん、厚揚げを順に加えて炒める。
具材に火が通ったら、①の大根の葉、
Aを加えてサッと炒める。



comments

東京家政大学コメント

たったの15分! 普段は捨ててしまいがちな大根の葉まで使える大根使い切りレシピです! 厚揚げでボリューム感もあり、「ほんだし」の風味が食欲をそそるコクのある料理です。忙しいけれど野菜もとりたい日にもお勧めの一品です。

ママ・スマイルコメント

大根を炒めるという発想がこれまでなかったですが、「ピュアセレクト®コクうま®」で大根の甘みが引き出されてとてもおいしかったです。子どもがたくさん食べました!(なおこ)

大根入り中華風コーンスープ

調理時間
10分

材 料：4人前

- 大根……………200g
- クリームコーン缶……………1缶
- 溶き卵……………1個分
- A水……………3カップ
- A「CookDo®香味ペースト」……………24cm
- 水溶き片栗粉……………大さじ1
- 「AJINOMOTO 濃口ごま油」……………大さじ1
- 小ねぎの小口切り……………適量

作 り 方

- ①大根は1cm角に切る。
- ②鍋に①の大根、Aを入れて煮る。大根がやわらかくなったら、クリームコーンを加える。
- ③ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を回し入れてごま油をたらす。
- ④器に盛り、小ねぎを散らす。

※農業女子PJと味の素(株)共同開発レシピです。

comments

東京家政大学コメント

電子レンジのみで調理でき、非常に簡単で、もう一品ほしいときに大活躍しそうです。耐熱容器ですべての調理ができ、洗い物が少ない点も魅力です。さっぱりとした味わいなので、セロリやトマト等お好みの野菜を加えるものお勧めです。

ママ・スマイルコメント

切る、混ぜる、加熱の3工程で簡単に作ることが出来ました。加熱しているのも味よくしみて、さっぱりおいしかったです♪(あさみ)



大根とエリンギのうま甘ピクルス風

調理時間

10分

(時間を除く)

材 料：作りやすい分量

- 大根……………1/4 本 (250g)
- きゅうり……………1 本 (100g)
- にんじん……………1/2 本 (75g)
- エリンギ……………1 パック (100g)
- A 酢・またはレモン汁……………1/4 カップ
- A 水……………1/4 カップ
- A「パルスイート® カロリーゼロ」 大さじ 1
- A「瀬戸のほんじお®」……………小さじ 1/2
- A「丸鶏がらスープ」……………小さじ 1/2
- A ローリエ……………1 枚
- A 赤唐がらしの輪切り……………少々

作 り 方

- ①大根、きゅうり、にんじん、エリンギは 5cm 長さのスティック状に切りそろえる。
- ②耐熱容器に A を入れてよく混ぜ、①の大根・きゅうり・にんじん・エリンギを加え、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ③そのまま冷まし、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす(時間外)。

comments

東京家政大学コメント

大根を切り、材料を鍋に入れて煮るだけ！料理が苦手な方でも作りやすく、他の料理と並行して作ることができます。とろみがあって飲みやすく、大根とコーンの甘味で小さなお子さまもおいしく味わえます。

ママ・スマイルコメント

まさにお店の味。ご飯をいれて雑炊にしても大変おいしく、時間のない時に作りたい一品です。(たち)



大根の秘密、知ってる？

大根の葉の栄養

大根の葉には抗酸化作用を持つ
「ビタミンA・C・E」が含まれます！



葉部分がおすすめ

厚揚げと大根の
だしマヨ炒め



上部がおすすめ

大根とエリンギの
うま甘ピクルス風



下部がおすすめ

大根入り
中華風コンソープ

待望の
第2弾！

農業女子PJが教えたかった 野菜使い切りの術

ほかの食材を使った「使い切りレシピ」も
特設サイトで公開中！
主菜や汁物など幅広いメニューを
今すぐチェックしてみよう！





家庭内
フードロス
撲滅

農業女子PJが教えたかった

白菜 使い切り の術



K 東京家政大学
東京家政大学短期大学部



Eat Well, Live Well.



白菜回鍋肉

調理時間

20分

材 料：4 人前

- 豚バラ薄切り肉…………… 200g
- 白菜…………… 3 枚 (300g)
- パプリカ (赤)…………… 1/2 個分 (75g)
- ピーマン…………… 2 個 (70g)
- 長ねぎ…………… 1/2 本 (50g)
- 「Cook Do®」回鍋肉用 3～4人前…………… 1 箱
- 「AJINOMOTO サラダ油」…… 大さじ 1

作 り 方

- ①豚肉は5cm幅に切る。白菜はひと口大に切り、葉と芯に分ける。パプリカ、ピーマンは乱切りにし、ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①の白菜の芯を炒め、しんなりしたら、①の白菜の葉・パプリカ・ピーマンを加えてサッと炒め、皿にとる。
- ③同じフライパンを熱し、①の豚肉・ねぎを入れて中火で炒め、肉に焼き色がついたらいったん火を止める。「Cook Do®」を加え、再び中火で炒めて、豚肉によくからませる。②の野菜を戻し入れ、炒め合わせる。



comments

東京家政大学コメント

回鍋肉の定番はキャベツですが、白菜を使うことでいつもと違う食感や風味を楽しむことができます。「Cook Do®」を使って味付けするので、失敗知らずでおいしくできあがります。白菜があっという間になくなること間違いなしです！

マム・スマイルコメント

色鮮やかで食欲をそそります。白菜で作る回鍋肉はキャベツよりも柔らかく、とろみが出てご飯に合いました！（ゆか）

白菜と鮭のミルク煮

調理時間

15分

材 料：4 人前

- 生さけ (切り身)…………… 4 切れ
- 薄力粉…………… 大さじ 1
- 白菜…………… 300 g
- さつまいも…………… 1/2 本 (125g)
- しめじ…………… 1 パック (100g)
- A 水…………… 400ml
- A「味の素_{KK} コンソメ」固形タイプ…………… 2 個
- 牛乳…………… 400ml
- 「AJINOMOTO オリーブオイル」… 大さじ 2
- パセリのみじん切り・好みで…………… 適量

作 り 方

- ①さけはひと口大に切り、表面に小麦粉をまぶす。白菜、さつまいもはひと口大に切る。しめじは小房に分ける。
- ②フライパンに油大さじ1を熱し、①のさけを入れて両面を焼き、いったん取り出す。
- ③同じフライパンに油大さじ1を熱し、①の白菜・さつまいも・しめじを入れてサッと炒め、Aを加えて煮る。さつまいもに火が通ったら、②のさけを戻し入れ、牛乳を加えてひと煮立ちさせる。
- ④器に盛り、好みでパセリをふる。

※農業女子 PJ と味の素 (株) 共同開発レシピです。

comments

東京家政大学コメント

自宅で簡単に本格キムチが作れます！白菜の代わりに大根等、お好みの野菜に変えてみるのもお勧めです。辛味が苦手な方は唐辛子を減らし、はちみつを増やすと更にまろやかな味わいになるので、お好みの味を見つけてみてはいかがでしょうか？

ママ・スマイルコメント

一からのキムチ作りは初めてだったので新鮮でした。手作りだと辛さが調整できるので、娘も初キムチを堪能していました。(ななみ)



まるごと白菜の米粉でまろやかキムチ

調理時間
30分
(時間外を除く)

材料：作りやすい分量

- 白菜・小.....1株(1kg)
- 長ねぎ.....2本(200g)
- にんじん.....1/2本(75g)
- 「瀬戸のほんじお®」.....100g
- A米粉.....大さじ1
- A水.....100ml
- Bおろし玉ねぎ.....1/2個分(95g)
- Bすりおろしりんご.....1/2個分(85g)
- Bにんにくのすりおろし.....1かけ分
- Bしょうがのすりおろし.....1かけ分
- Bアミエビ.....大さじ2
- B唐がらし・粗びき、粉末.....各50g
- Bはちみつ.....大さじ2
- Bうま味調味料「味の素®」.....少々

作り方

- ①白菜はタテ4等分に切り、葉の間に塩をすり込み、しんなりしたら水気をしぼる。ねぎ、にんじんは細切りにする。
- ②鍋にAを入れて火にかけ、とろみがついたら火を止めて粗熱を取る。
- ③ボウルに①のねぎ・にんじん、②、Bを入れてよく混ぜる。
- ④①の白菜の葉の間に③を塗り、ポリ袋に入れ、冷蔵庫に3日ほどおいて漬ける(時間外)。

comments

東京家政大学コメント

鮭や野菜と牛乳のまろやかさが合わさり、野菜の甘みが引き立って食べやすい一品。手軽に主菜を作ることができ、ホッとするやさしい味なので、これからの季節に向けてぜひお試しください。

ママ・スマイルコメント

ホッとするような優しい味でした。牛乳が分離しないよう、弱火で沸騰しないように温めました。パンをミルクに浸してスープまでおいしくいただきました。(まき)



白菜の保存方法、知ってる？

白菜はボリュームがあるので、
使い切る前に傷んでしまわないか心配ですね。
上手に保存すれば、鮮度を保ったまま
長い期間おいしく食べることができますよ♪

丸ごと白菜の保存

新聞紙にくるみ風通しのよい冷暗所で立てて保存します。
使うときは、葉の外側から順番に外して調理しましょう



1/2 や 1/4 のカット白菜、 使いかけ白菜の保存

冷蔵保存

空気に触れると傷みやすいのでラップで
ぴったりと包み、立てて保存します。
芯に包丁で切り込みを
入れて、崩れない程度に
芯を取ってから保存する
のが鮮度キープの
ポイント！



冷凍保存

使いやすい大きさに切り、
冷凍用保存袋に入れて保存します。
調理するときは冷凍のまま、
食べる分だけサッと使えます♪
冷凍によって細胞が壊れるため
短時間で味がしみ込み
やすくなるメリットも◎



待望の
第2弾！

農業女子PJが教えたかった
野菜使い切りの術

ほかの食材を使った「使い切りレシピ」も
特設サイトで公開中！
主菜や汁物など幅広いメニューを
今すぐチェックしてみよう！



家庭内フードロス撲滅

農業女子PJが教えたかった キャベツ使い切りの術



※農業女子 PJと味の素(株)共同開発レシピです。

キャベツたっぷり台湾風ビーフン



調理時間
20分

【材料】2人分

ビーフン…120g
豚ロース肉(脂身つき)…150g
キャベツ…1/2(600g)
パプリカ(赤)…1/4個(40g)
パプリカ(黄)…1/4個(40g)

干しえび…10g
干しえびのもどし汁…大さじ2
A 「Cook Do」オイスターソース…大さじ2
A しょうゆ…大さじ1/2
「瀬戸のほんじお」…少々
こしょう…少々
ごま油…大さじ2

【作り方】

- (1)ビーフンは表示時間通りにゆで、食べやすい長さに切る。豚肉、キャベツ、パプリカはひと口大に切る。干しえびはヒタヒタのぬるま湯でもどし、もどし汁は大さじ2とっておく。
- (2)フライパンにごま油大さじ1を熱し、(1)の豚肉を入れて炒める。火が通ったら、(1)のキャベツ、パプリカを加えてサッと炒め、いったん取り出す。
- (3)同じフライパンにごま油大さじ1を熱し、(1)の干しえび・もどし汁、Aを加える。ひと煮立ちしたら、(1)のビーフン、(2)を加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。



【東京家政大学学生コメント】

干しえびのだしが効いており、台湾風の味付けが食欲そそる一品です。キャベツに多く含まれるビタミンKはカルシウムの取り込みを助けるため、カルシウム豊富な干しえびとの組合せはお勧めです。



【ママ・スマイルコメント】

うま味たっぷりです子ども箸が進む！パスタばかりになりがちな種類。わが家に新たな定番麺料理が増えました。



キャベツの生春巻き

【材料】2人分

ライスペーパー…6枚
えび(ゆで)…6尾
キャベツ…1/4(300g)
にんじん…5cm(50g)
玉ねぎ…1/4(50g)
A 「ピュアセレクトマヨネーズ」…大さじ4
A 「ほんだし」…小さじ1
B 酢…大さじ5
B 「パルスイトカロリーゼロ」(液体タイプ)…小さじ3
B トマトケチャップ…小さじ2
B 「ほんだし」…小さじ1/2
B おろしにんにく…1/2かけ
B 赤唐からしの輪切り…少々

【作り方】

- (1)えびは厚みを半分に切る。キャベツ、にんじん、玉ねぎはせん切りにする。
- (2)耐熱容器に(1)のキャベツ、にんじん、玉ねぎを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分30秒加熱して、しんなりさせる。
- (3)ライスペーパーは水にくぐらせて余分な水気をとって広げ、(1)のえび、(2)のキャベツ・にんじん・玉ねぎをのせる。手前からひと巻きして左右を内側に折り込み、しっかりと巻き、半分に切る。
- (4)A、Bをそれぞれ混ぜ合わせ、だしマヨソースとスイートチリ風ソースを作り、(3)に添える。



調理時間
15分

【東京家政大学学生コメント】

千切りキャベツをおいしく、たくさん食べることができる一品です。キャベツに含まれるビタミンCは水溶性なので蒸す料理法はお勧めです。キャベツの淡い緑色と、エビの鮮やかな赤色で見た目も華やかさも魅力です。



【ママ・スマイルコメント】

手巻き寿司感覚で好きな具材を包んで〜パクッ！カラフルで食卓が一気に華やかになりました(^_^)



キャベツ芯と外葉のコンソメスープ

【材料】2人分

キャベツ・芯と外葉…1個分(180g)
玉ねぎ…1/4個(50g)
干しえび…5g
溶き卵…2個分

A 水…3カップ
A 「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ…小さじ2
黒こしょう…少々

【作り方】

- (1)キャベツの芯はみじん切りにし、外葉は1cm幅の細切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- (2)鍋にA、(1)のキャベツ・玉ねぎ、干しえびを入れ、弱火で10分ほど煮る。キャベツが柔らかくなったら、溶き卵を回し入れてゆっくりとかき混ぜる。
- (3)器に盛り、黒こしょうをふる。

【東京家政大学学生のコメント】

キャベツの芯や外葉は普段捨ててしまいがちですが、工夫すればおいしく食べられます。かたい芯はみじん切りに、外葉は葉脈(繊維)を断つように細切りにします。キャベツに豊富なビタミンCは水溶性なのでスープはお勧めです。



【ママ・スマイルコメント】

いつも調理に悩むキャベツの芯。みじん切りは新発想！スープで無駄なく柔らかく、まるっと1玉完食しました！

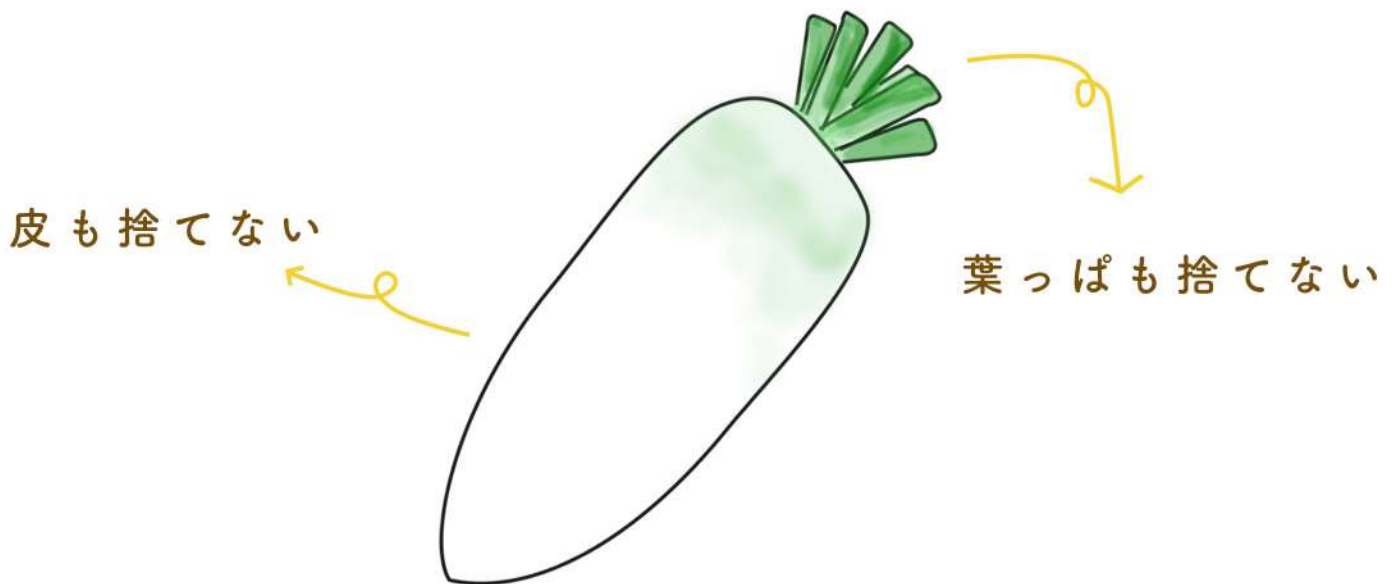


調理時間
15分



家庭内フードロス撲滅

農業女子PJが教えたかった 大根使い切りの術



※農業女子 PJと味の素(株)共同開発レシピです。

大根おろし鍋

【材料】2人分

豚バラ薄切り肉…150g
白菜…4枚(400g)
しめじ…1パック(100g)
もやし…1/2袋(125g)
にんじん…1/2本(75g)
油揚げ…30g
糸こんにゃく…90g

A 大根おろし(皮付きのまま、すりおろす)…300g
A 豆乳(無調整)…2カップ
A 水…1カップ
A 「Cook Do 香味ペースト」…小さじ2
「瀬戸のほんじお」…少々
こしょう…少々

【作り方】

(1)豚肉は長さを4等分に切る。白菜はひと口大に切り、しめじは小房に分ける。にんじんは短冊切りにし、油揚げは1cm幅に切る。糸こんにゃくは水で洗い、サッとゆでて5cm長さに切る。
(2)鍋にAを入れて火にかけ、(1)の豚肉・白菜・しめじ・にんじん・油揚げ・糸こんにゃく、もやしを加えて、火が通るまで煮る。
塩・こしょうで味を調える。
※大根の水分が少ない場合は、水を加えて調整してください。
※鍋の種類、大きさによって火の通り方が違うため、火加減を調整し、焦げないように途中かき混ぜながら、お作りください。
※お好みでポン酢しゅゆをつけたたり、七味唐からしや薬味を加えたりしてお召し上がりください。
※「香味ペースト」小さじ1は、7g(約5cm)です。



調理時間
30分

【東京家政大学学生コメント】

大根おろしの辛味が心配かもしれませんが、火が入るととても甘くなり、おいしくたくさん食べられます。加熱によりかさが減るので、大根おろしは思い切って入れても大丈夫です。

【ママ・スマイルコメント】

大根が入ってるなんて言われないと気がつかないほど甘みが強くて、子どもも美味しく食べられました。



マーボー大根

【材料】2人分

大根…正味450g
豚ひき肉…150g
A しょうが(皮ごとすりおろす)…小さじ1
A 赤みそ…大さじ1
A みりん…大さじ1
A しょうゆ…大さじ1
A 砂糖…大さじ1/2
A 「Cook Do」 熟成豆板醤…小さじ1
A 「丸鶏がらスープ」…小さじ1
大根のゆで汁…1カップ
B 片栗粉…大さじ1
B 水…大さじ2
ごま油…小さじ1
小ねぎの小口切り…適量

【作り方】

(1)大根の皮をむく(むいた皮は別料理にとっておく)。さいの目切りにし、鍋にヒタヒタの水(分量外)を入れ、やわらかくなるまでゆでる。ゆで汁はとっておく。
(2)フライパンにごま油を熱し、ひき肉を炒める。肉に火が通ったら、Aを加えて炒め、(1)の大根・ゆで汁を加える。
(3)静かにかき混ぜながら、2〜3分煮、Bの水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみをつける。
(4)器に盛り、小ねぎを散らす。



【ママ・スマイルコメント】

3つのメニューの中で一番人気でした！
味が染みて美味しさと子どもたちの箸が止まりませんでした。

大根が意外と柔らかくて、全体として、とてもまろやかで美味しかったです。大根が豚のひき肉のうま味と上手く絡まって、絶妙な組み合わせに驚きました！



【東京家政大学学生コメント】

大根はさいの目切りにすることでピリ辛の麻婆味がしっかりなじみます。大根のゆで汁まで使うことで、ゆで汁に溶け出した甘味やうま味を逃すことなく丸ごと活用できます。いつもの豆腐から大根にすることで食べ応えもアップします。



調理時間
20分

大根の皮サラダ

【材料】2人分

大根の皮…1本(100g)
大根の葉…50g
梅干し…1個

「ビュアセレクトマヨネーズ」…大さじ1
「瀬戸のほんじお」…小さじ1/2

【作り方】

(1)大根の皮はよく洗い、5cm長さのせん切りにする。大根の葉はみじん切りにする。ボウルに入れ、塩もみして30分おく(時間外)。
(2)水分が出てしんなりしたら、流水にさらして塩抜きをしてザルに上げる。
キッチンペーパーで大根の皮を包んでもみながら、しっかりと水気を拭き取る。
(3)梅干しは種を取り、包丁でこまかくたたき、別のボウルに入れる。「ビュアセレクトマヨネーズ」を加えて混ぜ合わせる。
(4)(2)の大根の皮と葉を加え、サッとあえる。



【東京家政大学学生コメント】

普段捨ててしまいがちな大根の皮や葉を主役として使うことができます。大根の葉はβ-カロテンを豊富に含む緑黄色野菜です。抗酸化作用のあるβ-カロテンは脂溶性なので、油を含むマヨネーズを使うことで吸収率を高めることができます。



【ママ・スマイルコメント】

いつも捨ててしまう大根の皮と葉っぱで簡単に立派な美味しい一品になりおどろきました！

フードロスを考えながら作る食事は学びの多い時間でした。



調理時間
15分
(時間外を除く)