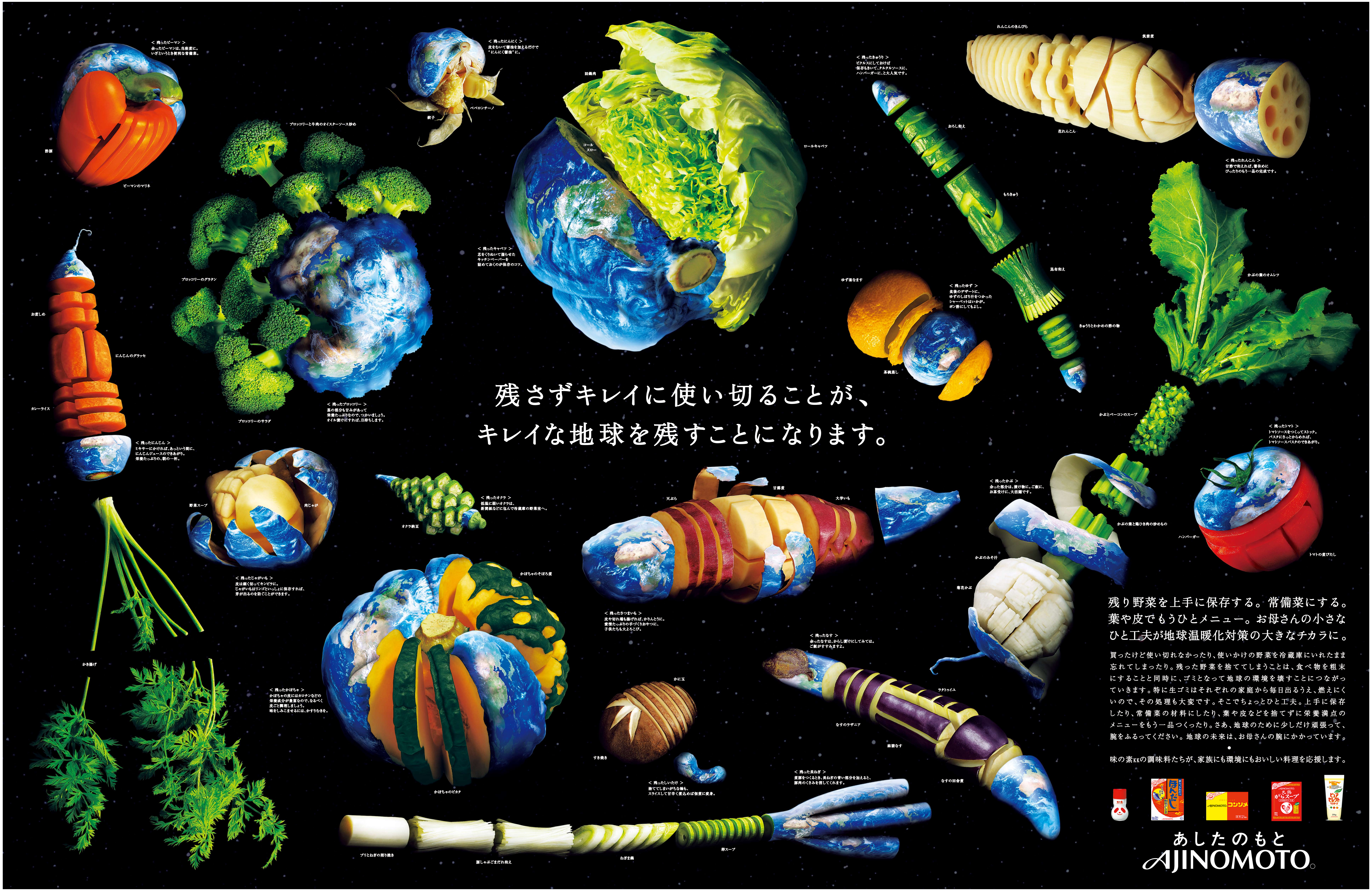
酢豚
ピーマンのマリネ
餃子
ペペロンチーノ
回鍋肉
コールスロー
ロールキャベツ
ブロッコリーと牛肉のオイスターソース炒め
ブロッコリーのグラタン
ブロッコリーのサラダ
お煮しめ
にんじんのグラッセ
カレーライス
かき揚げ
れんこんのきんぴら
筑前煮
花れんこん
おろし和え
もろきゅう
昆布和え
きゅうりとわかめの酢の物
ゆず釜なます
茶碗蒸し
かぶの葉のオムレツ
かぶとベーコンのスープ
かぶの葉と鶏ひき肉の炒めもの
かぶのみそ汁
菊花かぶ
ハンバーガー
トマトの煮びたし
野菜スープ
肉じゃが
オクラ納豆
天ぷら
甘露煮
大学いも
かぼちゃのそぼろ煮
かぼちゃのピカタ
かに玉
すき焼き
なすのラザニア
ラタトゥイユ
麻婆なす
なすの田舎煮
ブリとねぎの照り焼き
豚しゃぶごまだれ和え
ねぎま鍋
卵スープ

残さずキレイに使い切ることが、キレイな地球を残すことになります。

< 残ったピーマン >
余ったピーマンは、当座煮に。いざというとき便利な常備菜。

< 残ったにんにく >
皮をむいて醤油を加えるだけで“にんにく醤油”に。

< 残ったキャベツ >
芯をくりぬいて湿らせたキッチンペーパーを詰めておくのが保存のコツ。

< 残ったきゅうり >
ピクルスにしておけば保存もきいて、タルタルソースに、ハンバーガーに、と大人気です。

< 残ったれんこん >
甘酢で和えれば、箸休めにぴったりのもう一品の完成です。

< 残ったブロッコリー >
茎の部分も甘みがあって栄養たっぷりなので、つかいましょう。オイル漬けにすれば、日持ちします。

< 残ったにんじん >
ミキサーにかければ、あっという間に、にんじんジュースのできあがり。栄養たっぷりの、朝の一杯。

< 残ったゆず >
食後のデザートに、ゆずのしぼり汁をつかったシャーベットはいかが。ポン酢にしてもよし。

< 残ったトマト >
トマトソースをつくってストック。パスタにさっとからめれば、トマトソースパスタのできあがり。

< 残ったかぶ >
余った部分は、漬け物に。ご飯に、お茶受けに、大活躍です。

< 残ったオクラ >
低温に弱いオクラは、新聞紙などに包んで冷蔵庫の野菜室へ。

< 残ったじゃがいも >
皮は細く切ってキンピラに。じゃがいもはリンゴといっしょに保存すれば、芽が出るのを防ぐことができます。

< 残ったさつまいも >
皮や切れ端も揚げれば、かりんとうに。愛情たっぷりの手づくりおやつに、子供たちも大よろこび。

< 残ったかぼちゃ >
かぼちゃの皮にはカロチンなどの栄養成分が豊富なので、なるべく皮ごと調理しましょう。味をしみこませるには、かすりむきを。

< 残ったなす >
余ったなすは、からし漬けにしてみては。ご飯がすすみますよ。

< 残ったしいたけ >
捨ててしまいがちな軸も、スライスして甘辛く煮込めば佃煮に変身。

< 残った長ねぎ >
煮豚をつくるとき、長ねぎの青い部分を加えると、豚肉のくさみを消してくれます。

残り野菜を上手に保存する。常備菜にする。葉や皮でもうひとメニュー。お母さんの小さなひと工夫が地球温暖化対策の大きなチカラに。

買ったけど使い切れなかったり、使いかけの野菜を冷蔵庫にいれたまま忘れてしまったり。残った野菜を捨ててしまうことは、食べ物を粗末にすることと同時に、ゴミとなって地球の環境を壊すことにつながっていきます。特に生ゴミはそれぞれの家庭から毎日出るうえ、燃えにくいので、その処理も大変です。そこでちょっとひと工夫。上手に保存したり、常備菜の材料にしたり、葉や皮などを捨てずに栄養満点のメニューをもう一品つくったり。さあ、地球のために少しだけ頑張って、腕をふるってください。地球の未来は、お母さんの腕にかかっています。

•

味の素KKの調味料たちが、家族にも環境にもおいしい料理を応援します。

あしたのもと
AJINOMOTO