

## ちらし寿司<4人分>

少しずつ残ってしまうごはん。チンしてそのまま食べるのも良いけれど、すし飯にしてみても？少し硬くなったごはんだから、すし飯には丁度良い！

冬から春にかけてはセロリの季節です。国産のセロリが多く出回っています。国産セロリは普段は捨ててしまうような葉っぱの部分も食べてしまいたい！

	ごはん	600g		卵	3個
A	米酢	大さじ3	C	さとう	大さじ1
	さとう	大さじ1		塩	一つまみ
	塩	小さじ1弱			
	しらす干し	大さじ2	人参	3cm	
	いりごま	大さじ1	セロリ	1本分	
	干ししいたけ	2枚	ベーコン	1枚	
B	戻し汁	1/2カップ	塩・しょうゆ	少々	
	さとう	大さじ1	エビ	4尾	
	しょうゆ	小さじ2	もみのり	1枚	

## 作り方

- ① ごはんは電子レンジで温めAと合わせ、しらす干し・いりごま・Bで煮た干ししいたけを加え、すし飯を作る
- ② 材料をそれぞれ煮る
- ③ 卵はCを加え、炒り卵を作る（お好みで錦糸卵にしても良い）
- ④ セロリ・ベーコンは細かく刻みフライパンで炒め、塩・しょうゆで味を付ける
- ⑤ エビは湯がいておく
- ⑥ 盛り付ける

## そのまま野菜の田楽<4人分>

根菜は、たわしでゴシゴシ洗って皮ごと食べてみましょう。

ごみ減量が目的ですが、どうしてもどうしても皮付きのほうが、風味が増すのでしょうか。一度皮付きで食べると、当たり前皮付きで食べるようになってしまいます。

レンコン	7～8 cm			
里芋	2～3 個			
人参	5 cm			
しいたけ	4 枚	☆	みりん	小さじ5
菜花	4 本		酒	大さじ3
油	適宜		けしの実	適宜
			赤みそ	大さじ3
			さとう	大さじ3

## 作り方

- ① 野菜を1～2 cmの厚さに切り、油でじっくり焼く  
(電子レンジで加熱すると調理時間のエコ)
- ② ☆を鍋で加熱しながら練り合わせる
- ③ みそだれを塗り、けしの実を適宜散らす

## ミルク茶碗蒸し<4人分>

なかなか飲みきれない牛乳、思い切って茶碗蒸しの出し汁にしてみませんか。  
お出しも良いけれど、簡単で、やさしい茶碗蒸しができあがりますよ。

★	卵	Mサイズ2個	ほうれん草（ゆで）	2本
	牛乳	400ml	タマネギ	1/4個
	塩	3g	鶏ささみ	1本
	人参	2cm	サツマイモ	2cm

### 作り方

- ① 卵を割りほぐし、★で卵液を作る。ザルでこす
- ② 人参、ほうれん草、タマネギ、鶏ささみ、サツマイモは食べやすい大きさに切る
- ③ 器に②を入れ、①を流し入れる
- ④ 蒸し器で蒸す。蒸し器でなくても、フライパンや電子レンジでも加熱できる

## サバラン(スイーツ)<4人分>

食べきれず硬くなってしまったパン。フレンチトーストにするのも良いですが、もっと簡単にシロップに漬けてサバランにしてみましょ。う。

生クリームを添えても良いし、軽く水を切ったヨーグルトを添えてもおいしいです。

フランスパン	8 cm	◎	{	水	200~400ml
レーズン	一つまみ			さとう	50~100g
ヨーグルト	適量			ラム酒	大さじ1~2
				レモン汁	大さじ1/2~1
				紅茶	1バッグ

## 作り方

- ① ◎を鍋で煮溶かし冷ましておく
- ② フランスパンを2cm程度に切り、レーズンと一緒に①をかけて漬けておく
- ③ 水気を軽く切ったヨーグルトを漬けたフランスパンに添えて盛り付ける

## 段ボールコンポスト堆肥で育てた小松菜サラダ<4人分>

栄養たっぷりの土で育った野菜は、そのままが一番。

茹で方に一工夫。たっぷりのお湯に塩と油を加えてさっと湯がきましょう。

※市販品ではなく、生ごみ堆肥のみを使って育てた小松菜を材料にしています。

小松菜	2～3本	☆	}	油	大さじ1
塩	小さじ1			リンゴ酢	大さじ1
ごま油	大さじ1			しょうゆ	小さじ2

## 作り方

- ① たっぴりの湯に塩・油を加え、小松菜を湯がく
- ② ☆お好みで、ドレッシングをかけて