



## recipe 01 パリパリ旬の秋鮭チャーハン

(1人分: 564kcal)

### 材料 (4人分)

秋鮭…4切れ (400g)  
 冷ご飯…4人分 (600g)  
 卵…4個  
 ねぎ…1本  
 サラダ油…大さじ2  
 「しょうゆ…小さじ2～  
 A 塩、こしょう…適宜  
 「ごま油…小さじ2  
 白ごま…大さじ1

### 作り方

- 1 ねぎは白髪ねぎにし、残りはみじん切りにします。
- 2 鮭は焼いてほぐします。皮は重石をしてパリパリに焼きます。
- 3 フライパンにサラダ油を入れ、卵を半熟にし、とり出します。
- 4 みじん切りにしたねぎ、冷ご飯を炒め、**2**と**3**を加えたら、**A**で味を整えます。
- 5 器に盛り、白髪ねぎとごま、鮭の皮を飾って仕上げます。

エコ  
ポイント

- 残ったご飯を旬の秋鮭でごちそうにします。
- 残ってしまうがちな鮭の皮もおいしく調理します。



# 秋の食材まるごとレシピ

🐷 エコ・クッキングレシピ

## recipe 02 にんじんとエビのお団子 カニあんかけ

(1人分: 111kcal)

### 材料 (4人分)

【エビ団子 12個分】  
 むぎえび…180g  
 にんじん…1/2本  
 卵…1/2個  
 片栗粉…大さじ1・1/2  
 塩、酒 (下味用) …少々  
 揚げ油…適宜

【カニあん】  
 カニ缶…小1缶  
 ねぎ (千切り) …1/4本  
 しょうが (千切り) …1片  
 にんじん (千切り) …1/4本

「鶏ガラスープ…200cc  
 うすくちしょうゆ…大さじ1  
 A 砂糖…小さじ1/2  
 酒…大さじ1/2  
 水溶き片栗粉…大さじ1～

### 作り方

- 1 にんじんは皮ごとすりおろし、エビは叩いておきます。
- 2 **1**と卵、片栗粉、塩、酒をよく混ぜて170°Cの油で揚げます。
- 3 鍋に**A**を沸かし、あんの材料を入れます。
- 4 野菜に火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- 5 器に盛ったお団子の上に、**4**をかけて仕上げます。

エコ  
ポイント

- にんじんを皮ごと使います。
- カニの缶汁も使います。
- 少ない油で揚げものをします。



### 作り方

- 1 りんごは芯をとり、皮ごとすりおろします。
- 2 **1**、砂糖、レモン汁を鍋に入れ、中火で10分煮ます。火を止めてシナモンパウダーを加えます。
- 3 ギョーザの皮で**2**を包み、縁をしっかりとめておきます。
- 4 表面に溶かしバターを塗り、200°Cのオーブンで約10分焼きます。
- 5 お好みでバナナアイスを添えます。

## recipe 03 皮ごとアップルパイ

(1人分: 250kcal)

### 材料 (4人分)

りんご…1個  
 砂糖…50g  
 レモン汁…1/2個分  
 シナモンパウダー…少々

ギョーザの皮…16枚  
 溶かしバター…適宜  
 バナナアイス…4人分

エコ  
ポイント

- 旬のフルーツを使います。
- 余りがちなギョーザの皮をデザートにリメイク。

