

子どもと一緒に作ろう！食品ロス削減クッキング講座

野菜たっぷり焼きうどん レシピ

材料【2人分】

- うどん 2玉
- 豚肉(小間切れ) 140g
- 玉ねぎ 1/2個
- にんじん 1/4本(7g)
- キャベツ 40g(1/5)
- ピーマン 1/2個
- 舞茸 40g
- ☆調味料
- サラダ油大さじ1
- 塩こしょう少々
- サラダ油大さじ1
- ショウタン小さじ1
- しょうゆ大さじ1
- 片栗粉 少々



1. 豚肉は4cm幅に切り、塩こしょうをふります。また、豚肉に片栗粉をまぶします。



2. キャベツはざく切りにします。
キャベツの芯はまな板の上に置き、めん棒で軽くたたきます。



3. にんじんは皮ごとピーラーでスライスします。幅は均一でなくても構いません。



4. 玉ねぎを縦切りにします。

※茎の部分は少し固くて食べにくいので、V字に切れ込みを入れます。



5. ピーマンは種とワタを取らずに切ります。



6. 舞茸は、洗わずそのまま「手」で適当な大きさに裂きます。



7. うどんの袋を開けて、そのまま耐熱皿に置きます。※袋に入ったままの状態、耐熱皿に置いてください。

600W の電子レンジで 1 分間加熱しみます。袋ごと加熱することで、簡単にうどんが温まります。






8. フライパンにサラダ油を熱し、野菜（玉ねぎ、にんじん、キャベツ、舞茸）を加え、しんなりするまで炒めます。

塩こしょうをふります。



9. フライパンに再度サラダ油を入れ、熱し、豚肉を入れ、中火で肉の色が変わるまで炒めます。



<p>10. 豚肉の色が変わったら、うどんを加えて混ぜ、調味料を加えます。</p>	
<p>11. 調味料の汁気がなくなるまで炒めま す。</p>	
<p>12. 器に盛り、完成です。</p>	

【色々な工夫ができます！】

焼きうどんは、余りものの野菜や食材を活用しやすい料理なので、工夫次第で食品ロスを減らしながらおいしく作ることができます。

食品ロスを減らした「野菜たっぷり焼きうどん」を作る際の、具体的なコツとして「皮ごと使う」や「ピーマンの種やわたごと使う」以外にも、さまざまな工夫があります。以下にいくつかご紹介します！

1. 傷んできた野菜を優先して使用

冷蔵庫に少し傷み始めた野菜（しおれた葉物野菜や少し変色した部分）や古くなりかけた野菜があれば、それらを優先して使いましょう。切り取って使える部分がほとんどなので捨てずに調理するのがおすすめです。

2. ズッキーニやキュウリの皮ごと使う

ズッキーニやキュウリなど、焼きうどんには意外な具材も皮ごと使用することで無駄を減らせます。皮には栄養がたっぷり含まれていることが多く、細切りにすることで焼きうどんに簡単に馴染みます。

3. ニンジンやゴボウは丸ごと使う

ニンジンやゴボウは皮をむかずに、しっかり洗ってそのまま使用できます。皮には食物繊維や栄養が含まれているので、ぜひ活用しましょう。また、皮のまま食材を使用する方が料理に豊かな風味が加わります。

4. キャベツの芯や外葉も活用

キャベツの硬い芯や外葉は細かく刻むか薄くスライスすることで焼きうどんに美味しく混ぜ込めます。芯には甘みが多く含まれているので、炒めるとさらにおいしくなります。

5. ネギの青い部分も使う

ネギは白い部分だけでなく、青い部分も活用しましょう。青い部分は風味が強く、焼きうどんに使うと味にアクセントを加えることができます。刻んで具材として加えるほか、トッピングとして使うと彩りも良くなります。

6. かぼちゃの硬い皮も食べやすく調理

かぼちゃを使う際、皮が硬いと感じることがありますが、細切りにすると柔らかくなり焼きうどんに混ぜ込むことができます。自分では捨てがちな硬い部分も加熱することで無駄なく使えます。

7. もやしのヒゲ根を取り除かずに使う

もやしのヒゲ根を取り除かずそのまま使うことで調理時間を短縮でき、食品ロスも削減できます。また炒めると見た目が気にならなくなるので、手軽にそのまま調理することができます。

8. ピーマンの種やわたを丸ごと使う

ピーマンの種やわた部分には食物繊維やビタミンが含まれており、捨てずにそのまま炒めることで食品ロスを削減できます。細かく刻むか、中身ごとスライスして使うと形や食感が気にならなくなります。

9. 根菜類の葉っぱや茎も活用

大根やカブの葉っぱ・茎も焼きうどんの具材に使用できます。茎部分はシャキシャキとした食感があるため、細かく刻んで入れるとアクセントになります。

10. 野菜の切れ端や頑丈な部分を活用

たとえば、ピーマンの底や茎寄りの硬い部分、白菜の太い茎などは捨てずに薄く切って具材として使うことができます。これにより、食品ロスの削減ができます。