

キャベツ 1個
にんじん 2本



たっぷり野菜の
うま塩にんにくバター鍋

かぶ・かぶの葉
2個分



山盛り鶏そぼろと
春雨の濃厚白湯鍋

大根・大根の葉
1本分



豚バラと大根・
かいわれの親子重ね鍋

トマト 4個



大根トマトの和風鍋

えのきだけ1袋
もやし1袋



たっぷり野菜のチゲ

最後まで
無駄なく
おいしく!



鶏だしコクしょうゆ鍋



トマト鍋

いつもの食材や調味料で、簡単手間いらずなのに

おいしく楽しめる“鍋”レシピをご紹介します!



捨てたもんじゃない!
TOO GOOD TO WASTE

ただ、無駄を出さないだけじゃない。
捨てられるものに新しい価値を見出し、さらには手を加えて価値を高めていく。
合言葉は、「捨てたもんじゃない!」

「捨てたもんじゃない!レシピ」公開中!

余らせてしまいがちな食材も、食べ残してしまった料理も、
捨ててしまいがちな食材もまるごと無駄なく使い切る!



くわしくは!



食材の保存方法

料理の味は素材の鮮度のよさが大事なポイントです。
とくに野菜はみずみずしさが命。
しなびたり、乾燥したりしないような保存方法を、
野菜別に紹介しています!

くわしくは!



Eat Well, Live Well.



鍋で

食材まるごと



おいしく
食べて!
SDGs

使い切る!



鍋で 食材まるごと 使い切る!

鍋料理なら、冷蔵庫に余っている食材も、
捨ててしまうことの多い野菜の葉も、
余すことなく美味しくいただけます!

寒い季節に食べたい
あったか鍋



鍋で食材まるごと使い切る!

たっぷり野菜のうま塩にんにくバター鍋

材料・4人分
 豚バラ薄切り肉……400g
 キャベツ……1個 にんじん……2本
 にんにく……3かけ ホールコーン缶……1缶
 水……720ml
A 「鍋キューブ®」鶏だし・うま塩……4個
 バター(食塩不使用)……40g
B 「AJINOMOTO®」ごま油好きの純正ごま油……大さじ1
 こしょう……少々

作り方 ① 料理時間: 30分
① 豚肉は食べやすい大きさに切る。キャベツはザク切りにし、にんじんは拍子木切りにする。にんにくは薄切りにし、コーンは汁気をきる。
② 鍋にA、①のにんじんを入れて火にかけ、煮立ったら、①の豚肉・キャベツを加えて煮る。火が通ったら、①のにんにく・コーンを加えてひと煮立ちさせ、Bを加える。

材料・4人分

豚バラ薄切り肉……400g 大根……1本
 大根の葉……1本分 水菜……1束
A 水……720ml
A 「鍋キューブ®」鯛と帆立の極みだし鍋……4個
 貝割れ菜……1パック

作り方

① 豚肉は食べやすい大きさに切る。大根は5mm幅の輪切りにし、大根の葉、貝割れ菜、水菜は食べやすい長さに切る。
② 鍋に①の水菜・大根の葉を敷き、その上に①の豚肉・大根を交互に重ねながら敷き詰め、Aを加えて火にかけ、煮立ったら、①の貝割れ菜をのせる。

山盛り鶏そぼろと春雨の濃厚白湯鍋

材料・4人分

鶏ひき肉……400g にんにく……1かけ
 白菜……1/4株 にんじん……1/2本
 なら……1束 かぶ……2個
 かぶの葉……2個分 絹ごし豆腐……1丁
 春雨(乾)……60g
A 「鍋キューブ®」濃厚白湯……4個
A 水……720ml
A 「AJINOMOTO®」ごま油好きの純正ごま油……大さじ1

作り方

① 白菜は芯と葉に分け、芯は4cm幅のそぎ切りにし、葉は4cm幅に切る。にんじんは大きめの短冊切りにし、にはら5cm長さに切る。かぶは皮をむき、茎を2cmほど残して6等分のくし形切りにし、葉はザク切りにする。にんにくは薄切りにし、豆腐はひと口大に切る。
② 鍋にごま油を熱し、①のにんにく、ひき肉を入れて炒め、肉に火が通ったら、皿にとる。
③ ②の鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら、①の白菜の芯・にんじん・かぶ・かぶの葉・豆腐・白菜の葉、春雨の順に加えて煮る。
④ 具材に火が通ったら、①のにはらを加えてサッと煮て、②のひき肉を山盛りにのせる。

鶏だしコクしょうゆ鍋

材料・2人分

鶏もも肉……120g にんじん……1/4本
 白菜……1/8株 絹ごし豆腐……1/4丁
 水菜……1/2束 水……360ml
 えのきだけ……1/2袋 **A** 「鍋キューブ®」
 しいたけ……2枚 鶏だしコク醤油……2個

作り方

① 鶏肉はひと口大に切る。
② 白菜は葉と芯に分け、葉は4cm幅に切り、芯は4cm幅のそぎ切りにする。水菜は4cm幅に切り、にんじんは短冊切りにする。しいたけは薄切りにし、えのきだけは根元を切り、長さを半分に切る。豆腐はひと口大に切る。
③ 鍋にAを入れて火にかける。煮立ったら、①の鶏肉、②の白菜の芯・にんじん・しいたけ・えのきだけ・豆腐・白菜の葉・水菜の順に加えて煮る。

最後まで無駄なく!おいしく!

ラーメンで



中華めん
 残ったつゆを煮立て、中華めんを加えて煮る。
 *小ねぎをお好みで



大根トマトの和風鍋

材料・4人分

鶏もも肉……320g
 大根・正味……8cm
 れんこん・正味……1/2節
 にんじん・正味……2/3本
 トマト・正味……4個
 水菜・正味……1/2束
 水……6カップ
A 「Cook Do®」オイスターソース……大さじ4
A 「ほんだし®」……大さじ2

作り方

① 鶏肉はひと口大に切る。大根、れんこんは5mm幅の半月切りにし、にんじんは5mm幅の輪切りにする。トマトはヘタを取り除き、十文字に切り込みを入れる。水菜は5cm長さに切る。
② 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら、①の鶏肉・大根・れんこん・にんじんを加えて10分ほど煮る。
③ 別の鍋に湯を沸かし、①のトマトを入れて皮を湯むきし、②に加えて5~7分ほど煮、最後に①の水菜を加える。



材料・4人分

豚バラ薄切り肉……400g 白菜……300g
 小ねぎ……1/2束 にんじん……1/3本
 えのきだけ……1袋 もやし……1袋
A 「丸鶏がらスープ™」……大さじ1
 水……4カップ
A キムチ……150g
A 「瀬戸のほんじお」……小さじ1/4
A 「AJINOMOTO®」ごま油好きの純正ごま油……小さじ1
 キムチ……50g バター……20g

作り方

① 豚肉は食べやすい大きさに切り、白菜はそぎ切りにし、小ねぎは5cm長さに切る。にんじんはピーラーで薄く切り、えのきだけは根元を切る。
② 鍋にバターを熱し、①の豚肉をサッと炒める。
③ 「丸鶏がらスープ」、Aを加えてひと煮立ちさせ、①の白菜・小ねぎ・にんじん・えのきだけ・もやしを加え、火が通ったらごま油、キムチを加える。



トマト鍋

材料・4人分

鶏もも肉……2枚
A 「瀬戸のほんじお」……少々
 こしょう……少々
 トマト……2個 玉ねぎ……1個
 じゃがいも……2個 しめじ……1パック
 水菜……1/2束
 にんにくのみじん切り……2かけ分
B カットトマト缶……1缶
B 酒……大さじ2
C 水……3カップ
C 「味の素KKコンソメ」固形タイプ……3個
 「瀬戸のほんじお」……小さじ1/2
 黒こしょう……少々
 粉チーズ・好みで……適量
A 「AJINOMOTO®」オリーブオイル……大さじ2
 *「味の素KKコンソメ」固形1個は、顆粒で小さじ2杯です。

作り方

① 鶏肉はひと口大に切り、Aで下味をつける。トマト、玉ねぎはくし形に切り、じゃがいもは大きめに切る。しめじは根元を切ってほぐしておく。水菜は5cm長さに切る。
② 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて弱火にかける。香りがたったら、①の鶏肉を入れて中火にし、両面に焼き目がつくまで炒める。①の玉ねぎ・じゃがいもを加えてさらに炒める。
③ 玉ねぎがしんなりしてきたら、Bを加え、ひと煮立ちさせる。Cを加え、煮立ったら①のしめじを加える。
④ じゃがいもに火が通ったら①のトマト・水菜を加え、塩・黒こしょうで味を調え、好みで粉チーズをかける。



最後まで無駄なく!おいしく!

雑炊で



ご飯 溶き卵
 ご飯がつゆを吸ってきたら、溶き卵を流し入れる。
 *乾燥パセリをお好みで