

令和3年度

楽しく！おいしく！食品ロス削減！

# アイディアクッキングコンテスト

入賞作品レシピ集



佐世保市役所健康づくり課  
24-1111 (内線5535)  
環境部廃棄物減量推進課  
32-2428

～テーマ～

「楽しく！おいしく！食品ロス削減！」

## 最優秀賞

★茶々とそうめんチーズせんべい

## 優秀賞

★かぼちゃのお焼き

★スイカの皮を使った栄養たっぷりコンソメスープ

★野菜くずをふんだんに使ったピラフ

## アイデア賞

★余り物野菜で作る焼きカレー

★えのき茸ステーキ

★和風炊き込みオムライス

★まるごとピーマンの肉詰め



# レシピ集の活用にあたって

このレシピ集は、食品ロス削減をテーマに、食材のうち通常捨ててしまう部位を使用したレシピや、余りやすい食材の使い方についてアイデアを募集した令和3年度アイデアクッキングコンテスト入選作品8作品です。

日本の食品ロスの量は、平成30年度の推計で年間およそ600万トン、そのうち約半分が家庭からといわれています。

## 食品ロスを減らすには

### ・食べ残しを減らす

食べきれる量を作る、作りすぎない。好き嫌いせずに食べる。



### ・手つかず廃棄を減らす

冷蔵庫を定期的に点検して古い食材から使う。賞味期限が過ぎたからといって、すぐに捨てない。

適切に保管し、賞味期限と消費期限の違いを理解する。

「消費期限」・・・食べても安全な期限

「賞味期限」・・・おいしく食べることができる期限



### ・過剰除去を減らす

野菜や果物の皮を必要以上にむかない。食べられる部分は料理に活用する。

### 主食・主菜・副菜について

このレシピ集は食品ロス削減をテーマとした一品料理を掲載しています。

食事を作ったり、選んだりするときに、主食・主菜・副菜を組み合わせることを意識すると栄養面をはじめ、見た目にもバランスの良い食事になります。

味付けにメリハリをつけて食塩のとりすぎに気をつけ、生活習慣病を予防しましょう。



# 茶々とそうめんチーズせんべい

エネルギー201kcal、たんぱく質 8.3g、脂質 9.9g、カルシウム 166mg、食塩相当量 2.2g

材料（2人分）	作り方
そうめん 1束（50g） オリーブオイル 大さじ 1/2 チーズ 50g お茶の出がらし 適量（10g）	① そうめんをゆでる。 ② フライパンを用意し、オリーブオイルをひきチーズを入れる。 ③ ②にゆであがったそうめんを入れ、そこにお茶の出がらしを好みの量入れる。 ④ チーズが固まるまで待ち、固まったら③を折りたたみ、フライパンからお皿に移す。 ⑤ お茶の出がらしをトッピングし完成。



## ★食品ロス削減のポイント★

夏が終わると余ってしまうそうめんのロスを減らします。

毎日使うけれど毎日捨てなければならないお茶の出がらしを、捨てるのではなく食べます。

## ★その他のアピールポイント★

島原そうめんや世知原・そのぎ茶などの長崎県がほこる2大食材のロスを減らすためのレシピです。

# かぼちゃのお焼き

エネルギー181kcal、たんぱく質 1.9g、脂質 0.8g、カルシウム 17mg、食塩相当量 0.1g

材料（2人分）	作り方
かぼちゃ 200g かたくり粉 30g 砂糖 大さじ2 塩 1つまみ サラダ油 少々	① かぼちゃのワタと種を分けておく。 ② 種を乾いりして中身を取り出す。 ③ かぼちゃはワタを含めて 200g をレンジ 600W で 3分30秒加熱してつぶす。かたくり粉、砂糖、塩を入れて、4つのだんご型に丸める。 ④ ②を③に2個ずつのせて軽く押す。 油を薄くひいたフライパンで両面こんがり焼く。



★食品ロス削減のポイント★

皮・ワタ・種も食べます。

★その他のアピールポイント★

簡単で、短時間で作れます。軽食・おやつ向きの素朴な一品です。

# スイカの皮を使った栄養たっぷりコンソメスープ

エネルギー163kcal、たんぱく質 5.0g、脂質 5.4g、カルシウム 19mg、食塩相当量 1.6g

材料 (2人分)	作り方
スイカの皮 150g 塩 (塩もみ用) ひとつまみ 玉ねぎ 50g にんじん 20g ベーコン (ハーフサイズ) 3枚 (24g) 枝豆 5個 (5g) マカロニ 30g 水 400ml コンソメ 1個 (小さじ2) 酒 大さじ2/3 しょうゆ 小さじ2/3 こしょう 少々	① スイカの皮は外側の皮をむき、角切りにして塩もみする。 玉ねぎはみじん切り、にんじんは小さめの角切り。 ベーコンは1cm幅に切る。枝豆はさやから出しておく。 ② 鍋に水、コンソメを入れて煮立てる。 ③ スイカの皮、玉ねぎ、にんじんを入れて、ふたをして煮る。 ④ 玉ねぎ、にんじんがやわらかくなったら、マカロニ、ベーコン、枝豆を入れる。 ⑤ 酒、しょうゆ、こしょうで調味する。



## ★食品ロス削減のポイント★

スイカの皮はかたくて、味もしないけれど、スープに入れたら、シャキシャキしておいしいです。

## ★その他のアピールポイント★

色あざやかで、栄養があるので、体にも良いです。スープもベーコンのだしが出ておいしいです。

栄養価について・・・スイカは皮を使用しましたが果肉部の栄養価で算出しています。

0.1%の塩分で塩もみし、塩もみ後は水洗いして、吸塩率 33%と仮定して算出しています。



# 野菜くずをふんだんに使ったピラフ

エネルギー401kcal、たんぱく質 6.6g、脂質 6.6g、カルシウム 17mg、食塩相当量 1.6g

材料（4人分）	作り方
米 2カップ コーン缶 120g 野菜くず 適量 （にんじん、大根、玉ねぎ、長ネギ、 キャベツの皮、へた、芯など） 水 450ml 酒 大さじ2 塩 5g こしょう 少々 ベーコン（-halfサイズ） 2枚（16g） バター 大さじ2	① 米は炊く30分前に洗ってザルにあげておく。 ② コーン缶は水切りしておく。 ③ 野菜くずのだしを作る。野菜くずと水を鍋にいれ、10分程度煮る。 その後酒、塩、こしょうで味をととのえる。だしと野菜くずを分ける。 ④ 煮たてた野菜くずとベーコンをみじん切りにする。 ⑤ 鍋にバターを半分溶かし、④を炒める。残りのバターを加え、米を入れる。 米が透き通るまで弱火でゆっくり炒める。 ⑥ ⑤を炊飯器に移し、野菜くずのだしを注いで、通常の炊飯モードで炊く。 ※野菜くずのだしが足りない時は水を入れておぎなう。 ⑦ ⑥が炊けたらコーンを入れて、底からひと混ぜする。 盛り付けをしたら完成。



## ★食品ロス削減のポイント★

普段は捨ててしまう野菜の皮や切れ端でも美味しいスープができるので、捨てるのはもったいないです。煮たてた野菜くずはみじん切りにすると、今回作ったピラフや野菜スープに使いやすく捨てる場所がほとんどありません。

## ★その他のアピールポイント★

野菜くずを余らせることなく使うことで食品ロス削減につながります。

野菜くずでとっただしは、スープやカレーなど使い方は多様で、冷凍保存して必要な時に使えてとても便利です。

## 余り物野菜で作る 焼きカレー

エネルギー885kcal、たんぱく質 30.1g、脂質 34.9g、カルシウム 227mg、食塩相当量 4.1g

材料（4人分）	作り方
にんじん 1/2本（75g）	① にんじん・ブロッコリーの茎はみじん切り、玉ねぎは薄切りにする。 ② ①と合びき肉を炒める。 ③ ②に火が通ったら、ご飯を入れ一緒に混ぜる。 ④ ③がある程度混ぜたら、真ん中にスペースを作り、細かく刻んでおいたカレールウと水を少々入れ、カレールウを溶かしながら具材と混ぜ合わせる。 ⑤ チーズを上からのせ、ふたをする。 ⑥ ⑤が溶けたらブロッコリースプラウトをのせて完成。
ブロッコリーの茎 60g	
玉ねぎ 大1個（200g）	
合びき肉 350g	
ごはん 900g	
カレールウ 1/2箱	
チーズ 100g	
ブロッコリースプラウト 30g	



### ★食品ロス削減のポイント★

にんじんは皮をむかずに細かく刻んでいます。 いつも使わないブロッコリーの茎も使います。  
玉ねぎは皮以外使い切っています。 ご飯は余っていた冷やご飯を使っています。

### ★その他のアピールポイント★

私の家では野菜の余りが出たらいつも作るおなじみの料理です。基本的にはどんな野菜も入れられるので、食品ロス削減の面だけでなく栄養面も補うことができます。もちろんおいしいです。



# えのき茸ステーキ

エネルギー107kcal、たんぱく質 3.2g、脂質 9.1g、カルシウム 23mg、食塩相当量 0.5g

材料（2人分）	作り方
えのき 50g	① えのきは石づきを除いて、根元3cmを切る。
オリーブオイル 小さじ2	② フライパンにオリーブオイルをひき、①をのせて、片面にこげ色がつくまで焼く。
酒 小さじ2	③ えのきの根元3cmを切ったものをのせて、片面にこげ色がつくまで焼く。
卵黄 2個（40g）	④ こげ色がついたらひっくり返し、酒を入れてふたをして蒸し焼きにする。
塩 少々	⑤ こげ色がついたら卵黄をのせて、塩・こしょうをかけて完成。
こしょう 少々	



★食品ロス削減のポイント★

普段捨てるえのきの根元部分を使っています。

★その他のアピールポイント★

簡単に作れます。

# 和風炊き込みオムライス

エネルギー554kcal、たんぱく質 17.0g、脂質 16.7g、カルシウム 58mg、食塩相当量 1.1g

材料（5人分）	作り方
にんじん（皮のみ） 1/2本分 大根（皮のみ） 1本分 しめじ 1パック えのき 1本（100g） ベーコン（ハーフベーコン） 5枚（40g） 枝豆（むき身） 40g 米 3合 だし汁 1000ml A 【しょうゆ 大さじ1 みりん 大さじ2 おろししょうが 小さじ1 ミニトマト 150g 水溶きかたくり粉 適量 卵 6個 マヨネーズ 大さじ2 牛乳 大さじ2 水 大さじ2 バター 大さじ1 大葉 4枚	① にんじんはみじん切りにする。にんじんの皮と大根の皮は細く切る。しめじは小房に分ける。ベーコンは5mmの角切りにする。枝豆はさやから出しておく。 ② えのきは石づきをとり、上の部分と根元部分を切り分ける。上の部分は2cmの長さに切り、根元は細かく刻む。 ③ ミニトマトを1/4に切る。 ④ 大葉を細かく刻む。 ⑤ 炊飯器に米とだし600mlとAを入れ、①と細かく刻んだえのきの根元を加えて炊飯する。 ⑥ あんを作る。残りのだし400mlに、えのきの上の部分とおろししょうがを加えて弱火にかける。そこに③を加えて、水溶きかたくり粉でとろみをつける。 ⑦ 炊き上がったごはんを、お皿に盛りつける。 ⑧ 卵にマヨネーズ、牛乳、水を加えて混ぜ合わせる。バターを広げたフライパンで卵をサッと焼き、⑦の上のにのせ、⑥のあんをかける。 ⑨ 仕上げに④をのせたら完成。



## ★食品ロス削減のポイント★

にんじんは普段食べるところの他に皮も使いました。同様に大根も皮を使いました。

えのきは根元の部分まで使用しました。ミニトマトは熟れすぎて傷みのあるものを使いました。

炊き込みご飯の具は冷蔵庫にあったもので作ったので、その日その日に余っているロスになりそうなもので作れます。

## ★その他のアピールポイント★

パッと見た感じでは洋食だけど、割ってみると中は和食という目で楽しめるようにしたところもポイントになっています。

## まるごとピーマンの肉詰め

エネルギー362kcal、たんぱく質23.0g、脂質25.1g、カルシウム117mg、食塩相当量1.3g

材料（2人分）		作り方
ピーマン	4個	① ピーマンはヘタから1cm程のところで切る。 ② ヘタはレンジで約1分加熱しておく。 ③ 種とワタは手で適当に取り、つぶして、合びき肉に混ぜる。 塩、こしょう、卵は好みで混ぜる。 ④ ピーマンの内側にかたくり粉をまぶし、肉ダネを詰める。 ⑤ 中心にチーズをたっぷり詰めて、肉でふたをする。 ⑥ 肉の部分からフライパンで加熱する。 表面に火が通ったら側面も焼き、ヘタとAの調味料を加えて、ふたをして蒸し焼きにする。様子を見ながら5～10分加熱する。
合びき肉	200g	
塩	少々	
こしょう	少々	
卵	1/2個	
かたくり粉	小さじ1	
チーズ	30g	
A		
鶏ガラスープの素	小さじ1	
ケチャップ	大さじ1	
ソース	小さじ1	
水	80ml	

### ★食品ロス削減のポイント★

ピーマンのヘタ、種、ワタはすべて使います。ヘタは盛りつけに使うとかわいいです。ひき肉に混ぜるので種をつぶつぶも気になりません。

### ★その他のアピールポイント★

ピーマンを包丁で1回切るだけです。種とワタは手でつぶして混ぜるので調理が楽です。ピーマンの中に詰めるので、チーズをたっぷり入れてもこぼれませんし、肉ダネが外れてしまう心配もありません。子どもと一緒に調理しても楽しいです。



