

豊島区食品ロス削減講座

もったいないを減らそう！

～食べきりレシピのクッキング教室～

食品ロスの理由は、使える部分まで多めに取りのぞいている、調理したけれど食べきれなかった、使いきれずに食べられなくなった（傷んだ）、などが考えられます。そこで、①食品の捨てられがちな部分をおいしく食べる、②作った料理を食べきる、③保存した食品を使い切る、レシピを考えてみましょう！

ワンパンで簡単！

- ①捨てられがちなかぶの葉、かぶの皮を活用、過剰除去に注意
- ②1皿分（1人分）の野菜の量→1日に食べたい野菜の量を確認、しっかり食べる
- ③長期保存可能な食品の活用（缶詰）、野菜を適切に保存して使い切る

豆腐とひき肉のふんわり蒸しと野菜のスープ煮

材料	分量（2人分）	*野菜、きのこ：1人分が約120g
豚ひき肉	100g	
もめん豆腐（冷凍保存のもの）	1/2丁（150g）	
しょうゆ	小さじ1強	
しょうが（おろし）	小さじ1/2～1	
にんにく（おろし）	小さじ1/2～1	
こしょう	適量	
酒	小さじ1	
かたくり粉	大さじ1と1/3	
トウモロコシ（缶）	50～60g	
かぶ（皮つき）	1個（60～70g）	横に6～7mm厚さのいちよう切り
かぶの葉	1個分（60～70g）	3～4cmに切る
しめじ	1/3パック（30～40g）	石づきの取り方に注意！
ミニトマト	4個（40～60g）	
とりがらスープの素	小さじ1（3g）	
油	小さじ2	
こしょう	適量	
クミンパウダー	適量	

中濃ソース	小さじ2（14g）～大さじ1（21g）	まぜ合わせておく
トマトケチャップ	小さじ2（12g）～大さじ1（18g）	
マヨネーズ	小さじ2（8g）～大さじ1（12g）	
青のり	適量	

- ① ひき肉に、しょうゆとにんにく、しょうが、こしょうを加えて、ゴムべらでよくまぜる。
- ② ①にもめん^{とうふ}豆腐をつぶして加え、かたくり粉と酒も加えて混ぜたら、トウモロコシを加える。
- ③ フライパンにクッキングシートをのせて、深さに合わせて角をつまんでひねり、箱^{はこ}のような形にする。②を入れてゴムべらで1 cmくらいの厚さにして、3～4本のすじを入れる。
*クッキングシートは、はじめに3か所の角をつまんでひねったら、肉をのせて広げ、すじを入れてから、最後の1か所の角をつまむ。
- ④ 水を深さ0.8～1 cm (肉の厚さと同じ) くらい入れて、とりがらスープの素^{もと}を入れる。フライパンのすき間に野菜ときのかを入れて油、こしょう、クミンパウダーを加え、ふたをして6～7分加熱する (最初は強火→ふっとうしたら弱めの中火)。
- ⑤ 火を消して、肉に火が通っているか^{たし}確かめたら、クッキングシートを持って取り出す。
- ⑥ フライパンのかぶは、かたさを竹ぐし^{たし}で確かめてから、皿にもりつける。
*かたい場合は、ふたをしてもう一度加熱する。
- ⑦ 肉を皿にもりつけて、ソースとトマトケチャップを合わせたものをぬり、マヨネーズをかけて青のりをふる。



エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食物繊維総量 g	炭水化物g	食塩相当量 g
316	17.2	19.7	4.1	22	1.9

そうめんアレンジレシピ!

* 長期保存可能な食品の活用
(そうめん・缶詰)

* 冷蔵庫に残りがちな食材の活用
(キャベツ・きゅうり)



そうめんサラダ

～冷蔵庫にあるおなじみの野菜も、揚げたそうめんの食感と香ばしさとあじわいでひと味違うおいしさに～

材料	分量 (4人分)	*野菜：1人分が約75g
そうめん	1束 (50g)	
揚げ油	適量	揚げ焼き用
キャベツ	120g	キャベツの芯も含めて
きゅうり	1本	
玉ねぎ	30g	
セロリ	20g	
パプリカ	30g	
ツナ缶	60g	
★油	大さじ1	
★酢	大さじ1	
★塩	ミニさじ1	
★砂糖	小さじ1/2	
★練りからし	小さじ1/2	
★こしょう	適量	

- ① キャベツは一口サイズにちぎる。きゅうりはめん棒でたたき一口サイズに切る。
- ② 玉ねぎ、セロリは薄切りにして水にさらしておく。パプリカは小さめの乱切りにする。
- ③ そうめんは、2等分に折り、油の入ったフライパンで2～3分ほど揚げ焼きにする。
- ④ 揚げたそうめんは、粗熱が取れたらペーパーなどで抑え、砕く。※のどにつまる危険がないように
- ⑤ ★の調味料をよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ⑥ 玉ねぎとセロリは水気を良くきり、キャベツときゅうり、ツナ缶、揚げたそうめんを和える。
- ⑦ お皿に盛り付け、最後にドレッシングをかける。

* できたてのかりかりはもちろん、味がなじんで少ししんなりしてもおいしいです!

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食物繊維総量 g	炭水化物g	食塩相当量 g
138	4.8	7.7	1.4	14	1.2