

広島文教大学人間栄養学科3年生考案

食品ロス削減にむけて エコクッキングレシピ集

2019年



広島文教大学

料理一覧

～野菜を丸ごと使用して～	ページ
根菜丸ごとスープパスタ	…… 1
じゃがいものガレットピザ	…… 2
捨てない！野菜のかき揚げ	…… 3
カレー風味きんぴら	…… 4
ベジかわ生春巻き	…… 5
～残り物利用！リメイク料理～	
肉じゃが炊き込みご飯	…… 6
残りカレーのコロッケ	…… 7
シチュー餃子	…… 8
～簡単！スイーツでエコ～	
紅茶とバナナのパウンドケーキ	…… 9

食品ロスって？

手つかず食品や食べ残しなど、本来食べられるのに廃棄される食品を「食品ロス」といいます。

日本では年間約643万トン（2016年度推計）の食品ロスが排出されています。このうち約半数が家庭から出たものです。

広島市でも家庭から出される生ごみのうち約4分の1が「食品ロス」です。

一人一人ができることから行動し、“もったいない”食品ロスを減らしていきましょう！



根菜丸ごとスープパスタ

材料〈2人分〉

パスタ（早ゆで3分用）	200g
大根（皮付き）	150g
（葉）	20g
人参（皮付き）	50g
水	400cc
トマトジュース	400g
コンソメ	5g
塩・こしょう	少々
ピザ用チーズ	40g

作り方

〈下準備〉

- ・大根、人参…皮ごと長さ3cmの千切り
- ・大根の葉…みじん切り

- ①鍋に水とトマトジュースを入れ、火にかけ、沸騰したら大根と人参、コンソメを加える。
- ②再び沸騰したらパスタを入れ、時々かき混ぜながらパスタが柔らかくなるまで煮る。塩・こしょうで味を調える。
- ③最後に大根の葉を加え、チーズをかけ器に盛りつける。

エコポイント

根菜である「大根、人参」の皮、葉も使用し廃棄部分をなくしました。

ひと鍋で調理することができ、手間と洗い物を省けます。

一人分栄養価

エネルギー：496kcal たんぱく質：18.2g 脂質：6.2g 食塩相当量：1.8g



じゃがいものガレットピザ

材料〈2人分〉

じゃがいも（皮付き）	160g
大根の皮	20g
ベーコン	30g
ピザ用チーズ	40g
塩・こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ1
ケチャップ	適量
パセリ	適量

作り方

- ①じゃがいもは皮付きで干切りにする。
（できるだけ細めに切り、
水にさらさないことがポイント）
- ②大根の皮、ベーコンも干切りにする。
- ③ボウルに切った材料を入れ、チーズの
2/3量、塩・こしょうを加えて混ぜる。
- ④フライパンにオリーブオイルをひき、
③を平らになるように入れて焼く。
- ⑤焼き色がついたら裏返し、ケチャップ
を薄く塗り、残り1/3量のチーズを
のせて蓋をして焼く。
- ⑥仕上げにパセリを振り、ピザのように切り、
盛りつける。

エコポイント

じゃがいもの皮も丸ごと使って捨てる場所なし！

大根の皮も一緒に使用しました。短時間で調理をすることができ、ガス代も節約できます。人参の皮や残り野菜などを入れてもOK！

一人分栄養価

エネルギー：219kcal たんぱく質：7.9g 脂質：13.2g 食塩相当量：1.3g



捨てない！野菜のかき揚げ

材料〈2人分〉

ブロッコリーの茎の皮	20g
人参の皮	50g
大根の皮	40g
椎茸の軸	20g
たまねぎ	50g
打ち粉用小麦粉	大さじ1

A	小麦粉	大さじ3
	水	大さじ3
	揚げ油	適量
	塩	適量

作り方

- ①野菜の皮、椎茸の軸を千切りにする。
- ②たまねぎは薄切りにする。
- ③①と②を合わせ、打ち粉用小麦粉を振るう。
- ④ボウルにAの小麦粉と水を入れ、さっくりと混ぜ、③を加える。
- ⑤揚げ油を170度に熱し、④を1個分ずつずくって入れる。形が整ったらひっくり返す。全体がカラッと揚がったら出来上がり。
- ⑥皿に盛り、塩を添える。

エコポイント

いつ捨ててしまいがちな野菜の皮や軸の部分をかき揚げにする事で食べやすくしました。皮にもたっぷり含まれる栄養、まるごと頂きます！

一人分栄養価

エネルギー：205kcal たんぱく質：3.8g 脂質：7.6g 食塩相当量：1.0g



カレー風味きんぴら

材料〈2人分〉

ブロッコリーの茎	50g(1株分)
人参	60g(1/2本)
ごぼう	50g(1/2本)
醤油	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1/2
ごま油	小さじ1

作り方

- ①ブロッコリーの茎は皮をむき、繊維に沿って千切りにする。
- ②人参も繊維に沿って千切りにする。
- ③ごぼうは斜め輪切りして千切りにする。
- ④フライパンにごま油を熱し、人参とごぼうをしんなりするまで炒める。
- ⑤ブロッコリーの茎、砂糖、醤油を加え炒める。
- ⑥最後にカレー粉を振り入れて、さっと炒める。
- ⑦器に盛りつける。

エコポイント

捨ててしまいがちなブロッコリーの茎も、おいしく調理することができます。皮をむいていろいろな料理に使ってみましょう。大根など他の残り野菜を入れてもOK！

一人分栄養価

エネルギー：64kcal たんぱく質：2.3g 脂質：2.3g 食塩相当量：1.0g



ベジかわ生春巻き

材料〈2人分〉

人参の皮	15g
大根の皮	40g
きゅうり	30g(1/3本)
カニカマ	2本
(ハムやサラダチキンでもOK)	
ライスペーパー	2枚
〈タレ〉	
醤油	小さじ1
穀物酢	小さじ2
砂糖	小さじ1
ラー油	1~4滴
いりごま	小さじ1

作り方

〈下準備〉

- ・人参と大根の皮…2cm長さの千切り
*水にくぐらせ、耐熱ボウルに入れて、ラップをかけ、電子レンジ500wで約1分加熱し柔らかくする。
(少し歯応えが残る程度)
- ・きゅうり…2cm長さの千切り
- ・カニカマ…縦にさく
- ・ライスペーパー…戻す

〈タレ〉

全ての調味料を混ぜる。

- ①ライスペーパーに野菜、カニカマの順に乗せて巻く。
- ②食べやすい大きさに切り、盛りつけタレをかける。

エコポイント

人参の皮、大根の皮を使用し、簡単でおしゃれな一品にアレンジしました。

一人分栄養価

エネルギー：75kcal たんぱく質：2.0g 脂質：1.4g 食塩相当量：0.8g



肉じゃが炊き込みご飯

材料〈5人分〉(米2合分)

肉じゃがの残り	約150g	
精白米	300g (2合)	
水	450cc	
A	食塩	小さじ1/6
	醤油	小さじ2
	顆粒だし	小さじ1/2

作り方

- ①精白米を洗米し、水を加え浸漬しておく。
- ②肉じゃがの具材は汁気を切り、大きいものは適当な大きさに切り、①の米に加えて、Aの調味料を加える。
- ③軽く混ぜ、炊飯器で通常通り炊飯する。
- ④炊き上がったら全体を混ぜ、器に盛りつける。

エコポイント

1食では食べきれず余りがちな副食（主菜/副菜）である肉じゃがを、主食として簡単にアレンジしました。

一人分栄養価

エネルギー：257kcal たんぱく質：5.1g 脂質：2.4g 食塩相当量：0.6g



残りカレーのコロッケ

材料〈2人分〉(6個分)

カレーの残り	150g
じゃがいも(皮付き)	200g
キャベツの芯	20g
人参の皮	10g
パン粉	50g
溶き卵	1/3個分
小麦粉	大さじ1
揚げ油	適量

作り方

〈下準備〉

- ・じゃがいも…皮付きのままラップで包み電子レンジで約5分加熱した後、皮をむく
 - ・キャベツの芯、人参の皮…みじん切り
 - ・カレーの残り…煮詰めて水分を飛ばし大きい具材は1cm程度に切り揃える
- ①じゃがいもを熱いうちに潰し、刻んでおいた材料とカレーを加え混ぜる。
 - ②6個分に分けてボール型に丸め、小麦粉をつけ、溶き卵に浸し、パン粉をつける。
 - ③180度の油できつね色になるまで揚げ、盛りつける。

エコポイント

前日に作った残り物のカレーを利用してカレーコロッケにしました。
また、家庭で捨てがちなキャベツの芯や人参の皮も使用しました。

一人分栄養価

エネルギー：165kcal たんぱく質：5.9g 脂質：2.6g 食塩相当量：0.3g



シチュー餃子

材料〈2人分〉(10個分)

シチューの残り	100g
ご飯	50g
餃子の皮	10枚
スライスチーズ	30g
油	適量



作り方

- ①シチューとご飯を混ぜ合わせる。
- ②チーズを10等分に切る。
- ③餃子の皮に①とチーズをのせて包む。
- ④フライパンに多めに油を熱し、③を並べ、揚げ焼きにする。
- ⑤焼き色がついたら裏返し、さらに揚げ焼きにする。
- ⑥カリッと表面に焼き色がついたら取り出し、皿に盛りつける。

エコポイント

あまりがちなシチューにご飯を混ぜ、餃子の皮で包むことで食べやすくアレンジしました。

一人分栄養価

エネルギー：291kcal たんぱく質：8.0g 脂質：14.4g 食塩相当量：0.5g



紅茶とバナナのパウンドケーキ

材料〈5人分〉

(パウンドケーキ1本分
(6.5×17.5×H4.5))

ホットケーキミックス	150g
卵	1個
牛乳	50cc
バター (有塩)	20g
バナナ	100g (1本)
紅茶茶葉 (出し殻)	
ティーパック1個分	
	(2.0~2.5g)

作り方

- ①大きめのボウルにバナナを入れ、フォークでつぶす。
- ②同じボウルに卵、溶かしたバター、牛乳を加えて混ぜ、紅茶の出し殻も加えて混ぜる。
- ③よく混ぜたら、ホットケーキミックスを加えダマにならないように混ぜる。
- ④生地を型に流し入れ、180度に予熱したオーブンで約25分焼く。
- ⑤竹串をさして生地がつかなければ焼き上がり。型から取り出し粗熱がとれたら切り分ける。

エコポイント

黒くなって柔らかくなってしまったバナナと紅茶の出し殻を使ってパウンドケーキを作りました。紅茶の出し殻も捨てずに利用し風味もUP！

ホットケーキミックスを使っているのでとても簡単に作ることができます。

一人分栄養価

エネルギー：180kcal たんぱく質：4.2g 脂質：6.0g 食塩相当量：0.4g

