

# ～食品ロスを減らす～ 冷凍して保存して使い切る レシピ



比治山大学健康栄養学部管理栄養学科

# はじめに

食品ロスは、本来はまだ食べられるのに捨てられる食品のことをいいます。広島市の令和元年度家庭ごみの排出量のうち、手つかずのまま捨てられた食品は 7,791 t<sup>1)</sup>、1人当たり年間約 6.5kg の量を捨てていることとなります。

全国の食料自給率は 37%と低く、その中でも広島県は 23%と極めて低い自給率です<sup>2)</sup>。「もったいない」という日本発祥の言葉を思い返してみませんか？

広島市が市民を対象に行った調査<sup>3)</sup>では、手つかずのまま食品を捨ててしまった経験のある人は 36%、そのうち捨ててしまった食品では「野菜」54.8%、理由では「鮮度が落ちた」49.8%、「期限がきれた」42.9%の回答が多くなっています。

そこで、私たちは広島市環境局と連携し、野菜を中心に余りがちな食品を「冷凍」して「保存」して「使い切る」レシピを考えました。ご家庭での食品ロスの削減に役立てていただければ幸いです。

<sup>1)</sup> 令和元年度家庭可燃ごみ組成分析

<sup>2)</sup> 農林水産省都道府県別食料自給率 平成 30 年度概算値

<sup>3)</sup> 令和年度「ごみ減らそうデー」アンケート

広島市ホームページ 「食品ロスの削減」

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/recycle/13762.html>

レシピ作成 比治山大学健康栄養学部管理栄養学科 3年

富木愛 中本早紀 舂元玲奈 松尾桃 室田絵莉奈

(担当教員 加島浩子)

作成日：2019年3月27日

修正日：2021年5月13日



# もくじ

主食	炊き込みごはん ……1
主菜	つくね団子 ……2
	いり豆腐 ……3
副菜	かぼちゃ餃子 ……4
	ほうれん草のナムル ……5
	大根ときゅうりのサラダ ……6
	大根のみそ田楽 ……7
	豆腐と白菜の煮物 ……8
	白菜と油揚げの煮浸し ……9
	昆布と切り干し大根の煮物 ……10
汁物	すまし汁 ……11
	かぼちゃのスープ ……12
間食	大根もち ……13
	【番外編】だしをとった後の活用 ……9、10、11

主食：炭水化物の供給源となる  
ごはん、パン、麺類を  
使った料理

主菜：たんぱく質の供給源となる  
肉、魚、卵、大豆製品を  
使った料理

副菜：ビタミン、ミネラル、食物  
繊維の供給源となる野菜な  
ど植物性食品を使った料理

栄養価計算：

日本食品標準成分表（2020年版）を  
使用し、冷凍前の状態で計算

## バランスのとれた食事の基本は？ ～1回の食事に3つのお皿をそろえましょう～



## レシピで冷凍した食材

食 材	レシピ掲載ページ	ほかにも使える調理例
大根	p 6 サラダ, p 7 みそ田楽, p 13 大根もち	みそ汁、おろし煮 きんぴら
かぼちゃ	p 4 かぼちゃ餃子, p 12 かぼちゃのスープ	お焼き
絹さや	p 3 いら豆腐	すまし汁
きゅうり	p 6 サラダ	酢の物
ごぼう	p 2 つくね団子	煮物
白菜	p 8 煮物, p 9 煮浸し	鍋物、炒め物
ほうれん草	p 5 ナムル	卵とじ
長ねぎ	p 3 いら豆腐, p 11 すまし汁	炒め物
にんじん	p 1 炊き込みごはん, p 3 いら豆腐, p 10 煮物	みそ汁、炒め物
もやし	p 5 ナムル	みそ汁
きのこ	p 3 いら豆腐, p 8 煮物, p 11 すまし汁	みそ汁、炒め物
だし昆布	p 1 炊き込みごはん, p 10 煮物	佃煮
卵	p 3 いら豆腐	サラダ
ひき肉	p 2 つくね団子, p 3 いら豆腐	炒め物
木綿豆腐	p 2 つくね団子, p 3 いら豆腐, p 8 煮物	—
油揚げ	p 9 煮浸し	みそ汁、煮物

### 野菜を冷凍するときの衛生上の注意点

様々な食材が入っている冷凍庫での保管には注意が必要です。

生のまま使用する場合には、特に注意しましょう。

- ①冷凍前の処理を行う際の手指、調理器具は清潔に保つ。
- ②密閉容器や袋に入れて、空気を抜いてふたをしっかりと閉める。
- ③冷凍室の生肉や生魚とは区画を別にする。
- ④冷凍後、日にちが経過したものは加熱して食べる。
- ⑤およそ1か月以内には使いきる。

## 主食

# 炊き込みごはん



### 冷凍方法

昆布：だしを取った後の昆布を適当な大きさに切って冷凍

人参：せん切りにして冷凍

じゃこ：そのまま冷凍

☆は冷凍した食材

### 材料（2人分）

米	1合
いり大豆	10g (節分の豆まき用もの)
☆昆布	15g
☆人参	15g (1/10本)
☆じゃこ	5g
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
水	170cc

### 調理方法

- ①米を洗う。
- ②いり大豆と冷凍したままの昆布、人参、じゃこを手でほぐしながら内釜に入れる。
- ③調味料と水を入れて炊飯。

\*昆布は冷凍したまま、はさみで切ることができる。

1人当たり栄養価

エネルギー295kcal たんぱく質7.4g 脂質1.4g 炭水化物63.8g 食塩相当量1.6g

# 主菜

## つくね団子



### 冷凍方法

木綿豆腐：水切りをして、適当な大きさに切って冷凍

※豆腐は冷凍後に変色しても、解凍後元通りになる。

鶏ひき肉：平らに広げて冷凍

ごぼう：さがきにして冷凍

☆は冷凍した食材

### 材料（2人分）

☆木綿豆腐	100g	
☆鶏ひき肉	120g	
☆ごぼう	20g (1/8本)	
片栗粉	大さじ1	A
塩こしょう	少々	
すりおろししょうが	小さじ1/3	
ごま油	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	B
酒	大さじ1	
砂糖	大さじ1	

### 調理方法

- ①木綿豆腐は電子レンジで2分、鶏ひき肉は3分加熱し解凍する。
- ②①と凍ったままのごぼう、Aをボウルに入れて混ぜる。
- ③好みの大きさに丸める。
- ④フライパンにごま油をひき、③を中火で焼く。
- ⑤Bを合わせる。
- ⑥火が通ったら、Bを入れ絡める。

\*電子レンジは600w

1人当たり栄養価

エネルギー211kcal たんぱく質 14.9g 脂質 14.7g 炭水化物 11.7g 食塩相当量 1.4g

# 主菜

## いり豆腐



☆は冷凍した食材

### 冷凍方法

- 木綿豆腐：水切りして冷凍
- 鶏ひき肉：平らに広げて冷凍
- 長ねぎ：みじん切りにして冷凍
- 人参：せん切りにして冷凍
- しいたけ：みじん切りにして冷凍
- 卵：炒り卵にして冷凍
- 絹さや：筋を取り冷凍

### 材料（2人分）

☆木綿豆腐	150g	
☆鶏ひき肉	25g	
☆絹さや	5g (2枚)	
☆長ねぎ	40g (1/2本)	
☆人参	5g (大さじ1)	
☆しいたけ	4g (1/3枚)	
☆卵	1個	
ごま油	大さじ1/2	
すりおろししょうが	小さじ1/2	A
しょうゆ	大さじ1	
酒	大さじ1/2	
砂糖	大さじ1/2	

### 調理方法

- ①木綿豆腐は電子レンジで8分、鶏ひき肉は3分加熱し解凍する。
- ②木綿豆腐は水気をしっかりと取り、細かくちぎる。
- ③絹さやは斜めに細く切る。
- ④フライパンにごま油をひき、具材を全て入れて水気を飛ばすように中火で炒める。
- ⑤Aを混ぜ合わせる。
- ⑥④に火が通ったら弱火にし、Aを入れて混ぜる。

\*電子レンジは600w

### 1人当たり栄養価

エネルギー177kcal たんぱく質 11.7g 脂質 11.2g 炭水化物 6.6g 食塩相当量 1.4g

## 副菜

# かぼちゃ餃子



☆は冷凍した食材

### 材料 (2人分)

☆かぼちゃ 100g  
塩こしょう 少々  
☆スライスチーズ 20g  
餃子の皮 8枚  
油 大さじ 1/2  
水 大さじ 1~2

### 冷凍方法

かぼちゃ：皮・種込で 100g 用意  
種を取り、ラップで包み、  
電子レンジで 4分加熱する。  
冷めたらスプーンで実を取り、  
つぶして冷凍

(皮ごと使用するとさらにロスは減少)

スライスチーズ：空気に触れない  
ように袋に入れて冷凍

### 調理方法

- ①かぼちゃは電子レンジで 2分  
加熱し、解凍する。
- ②解凍したかぼちゃをボウルに  
入れ、塩こしょうで味付けする。
- ③スライスチーズをちぎって  
②に加える。
- ③餃子の皮で包む。
- ④フライパンに油をひき、焼く。
- ⑤底に焼き色がついたら、水を入  
れて蓋をして中火で 3~4分  
蒸し焼きにする。

\* 電子レンジは 800w

1人当たり栄養価

エネルギー139kcal たんぱく質 3.3g 脂質 5.8g 炭水化物 18.1g 食塩相当量 0.4g

## 副菜

# ほうれん草のナムル



### 冷凍方法

ほうれん草：茹でて、3 cmの長さに切って冷凍

もやし：洗って水気を切って冷凍

☆は冷凍した食材

### 材料（2人分）

☆ほうれん草	60g (1/3 束)
☆もやし	75g (1/2 袋)
すりごま	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
酢	小さじ1/2

### 調理方法

- ①ほうれん草、もやしは電子レンジで2分加熱し解凍する。
- ②ボウルに調味料を入れ、調味液を作る。
- ③解凍したほうれん草、もやしを調味液と和える。

\*電子レンジは600w

1人当たり栄養価

エネルギー46kcal たんぱく質 2.8g 脂質 1.9g 炭水化物 5.3g 食塩相当量 0.9g

## 副菜

# 大根ときゅうりのサラダ



### 冷凍方法

大 根：幅 5mm、長さ 3cm の  
せん切りにして冷凍

きゅうり：1mm の輪切りにして  
冷凍

### <知ってる？大根のこと>

生産時期 春～夏→辛みが強い。

秋～冬→みずみずしく、  
甘味が増す。

☆は冷凍した食材

### 材料（2人分）

☆大 根	100g（1/10 本）	
☆きゅうり	60g（1/2 本）	
ごま油	小さじ 1	} A
しょうゆ	大さじ 1/2	
酢	小さじ 1/2	



### 調理方法

- ①大根は電子レンジで3分30秒、  
きゅうりは2分加熱し解凍。
- ②解凍したら水気をきる。
- ③A を混ぜ合わせ、和える。

\* 電子レンジは 800w

1人当たり栄養価

エネルギー34kcal たんぱく質 0.9g 脂質 2.0g 炭水化物 3.4g 食塩相当量 0.7g

## 副菜

# 大根のみそ田楽



### 冷凍方法

大根：皮をむき、厚さ 3 cm の輪切りにして冷凍

### <知ってる？大根のこと>

名前の由来

大きな根を意味する大根（おおね）から名付けられた。

☆は冷凍した食材

### 材料（2人分）

☆大根	200g（1/5本）	
だし汁	200cc（1カップ）	
味噌	大さじ1	} A
だし汁	50cc	
酒	小さじ2	
砂糖	大さじ1	
みりん	大さじ1/2	

### 調理方法

- ①鍋にだし汁を入れて、大根を冷凍したまま入れる。
- ②竹串が通るまで煮る。
- ③別鍋にAを入れ、弱火でトロミが出るまで煮つめる。
- ④器に大根を盛り③をかける。

1人当たり栄養価

エネルギー65kcal たんぱく質 1.7g 脂質 0.5g 炭水化物 13.4g 食塩相当量 1.2g

## 副菜

# 豆腐と白菜の煮物



### 冷凍方法

木綿豆腐：水切りをして、  
適当な大きさに  
切って冷凍

白 菜：長さ 5cm に切って  
冷凍

しいたけ：石づきを取り、  
4 等分して冷凍

☆は冷凍した食材

### 材料 (2 人分)

絹 さ や	4g (2 枚)
☆木綿豆腐	150g
だ し 汁	400cc
☆白 菜	120g (1 枚)
☆しいたけ	40g (3 枚)
しょうゆ	大さじ 1
砂 糖	大さじ 1
み り ん	大さじ 1



### 調理方法

- ①絹さやは塩茹でしておく。
- ②鍋にだし汁を入れて、木綿豆腐、白菜、しいたけを冷凍のまま加え、中火で 5～10 分間煮る。
- ③しょうゆ、砂糖、みりんを加え、落とし蓋をして弱火で 5～10 分間煮る。
- ④器に盛り、絹さやをのせる。

\*電子レンジは 600w

1 人当たり栄養価

エネルギー 117kcal たんぱく質 7.7g 脂質 3.4g 炭水化物 15.3g 食塩相当量 1.5g

## 副菜

# 白菜と油揚げの煮浸し



### 冷凍方法

白菜：縦に2等分して長さ5cmに切り、冷凍（今回は葉のみ使用）  
油揚げ：湯をかけて油抜きし、せん切りにして冷凍

☆は冷凍した食材

### 材料（2人分）

☆白菜	150g（4枚）
☆油揚げ	1/2枚
だし汁	50cc
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2

### 調理方法

①冷凍したままの白菜と油揚げを鍋に入れ、調味料もすべて入れて弱火で5分煮る。

\*かえりいりこを「だし」に使い、そのまま食べてもOK

1人当たり栄養価

エネルギー44kcal たんぱく質 2.5g 脂質 1.6g 炭水化物 5.3g 食塩相当量 0.7g

## だしをとった後の活用～いりこ～

みそ汁などのだしとして使ったいりこは

⇒そのまま具として食べる。

⇒佃煮にする。

⇒取り出して甘酢やすし酢などに漬けておかずにする。



## 副菜

# 昆布と切り干し大根の煮物



### 冷凍方法

昆 布：だしをとった後の  
昆布の水気をきり  
冷凍

人 参：せん切りにして冷凍

☆は冷凍した食材

### 材料（2人分）

☆昆 布	10g
切り干し大根	20g
☆人 参	25g（1/6本）
だ し 汁	150cc
し ょ う ゆ	小さじ2
み り ん	小さじ2

### 調理方法

- ①冷凍したままの昆布をキッチンばさみで細切りにする。
- ②切り干し大根は乾燥のまま、適当な大きさにキッチンばさみで切り、さっと洗う。
- ③材料をすべて鍋に入れて、汁気がなくなるまで煮る。

1人当たり栄養価

エネルギー53kcal たんぱく質1.8g 脂質0.1g 炭水化物12.7g 食塩相当量1.1g

## だしをとった後の活用～昆布～

水気をきって冷凍する。

⇒量がまとまったら、昆布だけで佃煮にする。

⇒適当な大きさに切って炊き込みご飯や煮物に加える。

## 汁物

# すまし汁



### 冷凍方法

しめじ：石づきを取り、ほぐして  
冷凍

長ねぎ：白い部分を厚さ 3mm の  
斜め切りにして冷凍

☆は冷凍した食材

### 材料（2人分）

☆ しめじ	20g(1/4袋)
☆ 長ねぎ	20g(1/8本)
かつお節	5g
昆布	5g
水	400cc (2カップ)
薄口しょうゆ	大さじ 1/2
塩	小さじ 1/6

### 調理方法

#### ①だしをとる

鍋に水と昆布を入れ、火にかける。  
沸騰したら火を止めて昆布を取り  
出し、かつお節を入れる。  
ひと煮立ちしたら取り出す。

#### ②しめじ、長ねぎを冷凍のまま入れて 火にかける。

#### ③薄口しょうゆ、塩を加えて味を整 える。

### 1人当たり栄養価

エネルギー11kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0.0g 炭水化物 2.0g 食塩相当量 1.4g

## だしをとった後の活用～かつお節～

水気を絞って皿に広げてレンジにかけ、乾燥さ  
せる。袋に入れてからもみ、粉にして冷凍。  
⇒煮びたしや炒め物などに加える。



## 汁物

# かぼちゃのスープ



### 冷凍方法

かぼちゃ：皮・種込で 200g 用意  
種を取り、ラップで包み、  
電子レンジで 4 分加熱す  
る。冷めたら皮を取り除  
き、実をつぶして冷凍

玉ねぎ：みじん切りにして冷凍

牛 乳：密封できる袋に入れて  
冷凍

\* 電子レンジは 800w

☆は冷凍した食材

### 材料（2人分）

☆かぼちゃ	200g（1/8 個）
☆牛 乳	100cc
☆玉ねぎ	100g（1/2 個）
水	150cc
バ タ ー	10g
固形ブイヨン	1/2 個
塩こしょう	少々

### 調理方法

- ①鍋にバターをひき、玉ねぎを炒める。
- ②水、凍ったままのかぼちゃと牛乳を加えて、牛乳・かぼちゃが溶けるまで加熱する。
- ③固形ブイヨンと塩こしょうで味付けをする。
- ④皿に盛り、好みでパセリなどをのせる。

1人当たり栄養価

エネルギー132kcal たんぱく質 3.2g 脂質 5.6g 炭水化物 19.8g 食塩相当量 0.7g

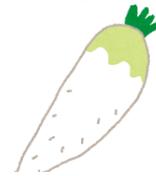
## 間食

# 大根もち



### 冷凍方法

大根：すりおろして水気を切って冷凍



☆は冷凍した食材

### 材料（4 個分）

☆大根	100g（1/10 本）
片栗粉	大さじ 1
小麦粉	大さじ 1
塩	少々
ごま油	大さじ 1/2

タレ（混ぜ合わせておく）

しょうゆ	大さじ 1/2
酒	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1/2
みりん	小さじ 1/2

### 調理方法

- ①冷凍した大根を電子レンジで 3 分加熱する。
- ②ボウルに水気をきった大根、片栗粉、小麦粉、塩を入れて混ぜる。
- ③手で小判型に丸める。
- ④フライパンにごま油をひいて、③を入れて中火で加熱する。
- ⑤焼き色がついたら弱火にしてタレを入れ、絡める。

\*電子レンジは 600w

### 1 個分栄養価

エネルギー45kcal たんぱく質 0.5g 脂質 1.5g 炭水化物 7.4g 食塩相当量 0.4g

