

レシピコンテスト優秀作品集



食品ロス削減のための

# 簡単エコレシピ!



最優秀賞  
煮物汁からおからコロッケ

残り物を  
リメイク!

捨てないで  
使い切る!

## 余った食材で 美味しく作る技教えます!



平成28年度 岡山市環境事業課

## はじめに

家庭から出る燃やせるごみの約40%は、食べ残し、調理くずなどの生ごみとなっています。使わずに捨てている食材、料理を作りすぎたりして捨ててしまう、いわゆる「食品ロス」が大きな問題となっています。

そのため、岡山市では、排出される生ごみを少しでも減らそうとして、平成25年度より食品ロスの削減について取り組みを行っています。その一環として、平成27年度に「食品ロス削減取組事例募集」(コンテスト)を行い、「捨てないで使い切る」、「残り物をリメイク」といった料理レシピを市民の皆様に募集しました。

この冊子には、ご家庭で手軽に「エコ料理」に取り組む参考にしていただけるよう、コンテストの優秀作品のレシピを掲載しました。あわせて、ご家庭から出る生ごみや食品ロスの量を減らすためのヒントも掲載しています。皆様の食卓から「もったいない」を合い言葉とした、食品ロス削減のための取り組みが広がっていくことを期待しています。

部門	賞	レシピ名	氏名
捨てないで使い切る	最優秀賞	ふわふわ甘辛つくね&ミネストローネ風スープ	井原 那都さん
	優秀賞	大根とにんじんのきんぴら	難波 佑衣さん
	優秀賞	簡単おでんリゾット	馬野 夢美さん
	優秀賞	卵あんかけうどん(生姜の利用方法)	小川 由希乃さん
	優秀賞	かぼちゃの“わた”でぼかぼかスープ	M.Tさん
残り物をリメイク	最優秀賞	煮物汁からおからコロッケ	中山 智津子さん
	優秀賞	焼きおにぎりスープ	鈴木 夢華さん
	優秀賞	ヘルシー和風ロール白菜	平松 佳奈さん
	優秀賞	みそ汁でリメイク みそクリームパスタ	後藤 千寛さん

捨てないで使い切る

最優秀賞

# ふわふわ甘辛つくね & ミネストローネスープ

岡山南高校 井原 那都さんの2作品から



## 🍴🍴 ふわふわ甘辛つくね

### 材料 (4個分)

豚ひき肉 …………… 50g  
 豆腐 …………… 大さじ1(約18g)  
 にんじん …………… 1/8本(約13g)  
 ピーマン(小サイズ) …… 1/2個(約19g)  
 玉ねぎ(みじん切り) …… 大さじ2(約13g)

レタス …………… 適量  
 サラダ油 …………… 大さじ1/2(約6g)

A { 醤油 …………… 小さじ1弱(約5g)  
 みりん …………… 小さじ1弱(約5g)  
 酒 …………… 小さじ1/2(約3g)  
 溶き卵 …………… 小さじ1(約1/8個分)  
 パン粉 …………… 適量  
 生にんにく(すりおろし) …… 少々  
 切りごま …………… 少々  
 塩・こしょう …………… 少々

### タレの材料

B { お好みソース …………… 大さじ1(約18g)  
 マヨネーズ …………… 大さじ1強(約15g)  
 醤油 …………… 大さじ1(約18g)

※g表記はそれぞれインスタント付属の調味料おおよそ1袋分です。

### 作り方

- 1 ボウルに、みじん切りにしたにんじん・ピーマン・玉ねぎ、豚ひき肉、豆腐、Aを加えてよく混ぜ、つくねを作る。
- 2 1を4等分して、平らの円形に整える。熱したフライパンにサラダ油をひいて、つくねを並べ、ふたをして中火で焼く。
- 3 焼き目が付いたらもう片面も同様に焼く。焼けたらいったん器に取り出しておく。
- 4 3のフライパンにBを加え、弱火でとろみがつくまで混ぜ、取り出しておいたつくねを戻し入れ、タレを絡める。
- 5 器にレタスを敷き、つくねを盛り付ける。

### 📌 レシピのポイント

家にある、あまりものの材料で手軽に作れるレシピです。  
 生にんにくや切りごま、お好みソース、マヨネーズは市販のお好み焼きやインスタント食品に付属されていたものを利用して、つくねは、残り物の豆腐を加え、ふんわりとした食感に。豆腐でかさ増しにもなります。

## 🍴🍴 ミネストローネスープ

### 材料 (2人分)

にんじん …………… 1/8本(約20g)    水 …………… 300cc  
 キャベツ …………… 1/2枚(約16g)    固形コンソメ …………… 1個(約5g)  
 大根 …………… 輪切り1cm分(約16g)    粗挽きこしょう …………… 少々  
 ピーマン(大サイズ) …… 1/2個(約26g)    塩 …………… 少々

### 作り方

- 1 にんじん・大根はさいの目切り、キャベツ・ピーマンは色紙切りにしておく。
- 2 鍋に水と固形コンソメを入れ、火にかけて沸騰させる。
- 3 1を加え、フタをして中火にし、具材が柔らかくなるまで煮る。
- 4 粗挽きこしょう・塩を加えて味を調え、少し煮てから火を止め、器に盛り付ける。

### 📌 レシピのポイント

冷蔵庫の中に少し残っていたりする、あまりものの野菜で作れるレシピです。お好みの(余っている)食材を使って作れるので、冷蔵庫の整理もできます。





捨てないで使い切る

優秀賞



## 大根とにんじんのきんぴら

岡山南高校 難波 佑衣さんの作品から

### 材料 (作り易い分量)

大根の皮 ……………	1/2 本分	A {	醤油… 大さじ2 弱(約30g)
にんじんの皮 ……………	1 本分		みりん… 大さじ1 弱(約15g)
ごま油 ……………	大さじ1		水…………… 大さじ1
			白ごま …………… 適量

### 作り方

- 1 残った大根の皮と人参の皮をきれいに水で洗い、それぞれ千切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、1を加えて炒める。
- 3 火が通ったらAを加えて、炒め煮する。
- 4 白ごまを加えて和えたら器に盛りつける。  
(お好みで、炒める際に輪切り唐辛子少々を加えても美味しくいただけます。)

### レシピのポイント

大根やにんじんの皮を使用。皮であるとは思われないように調味しています。  
普段捨ててしまう部分も美味しくいただけるレシピです。

捨てないで使い切る

優秀賞



## 簡単おでんリゾット

岡山南高校 馬野 夢美さんの作品から

### 材料 (1人分)

出汁(おでんの残り) ……………	150ml
ごはん ……………	お茶碗一杯分
チーズ……………	適量(とろけるタイプのもの)

### 作り方

- 1 鍋におでんの残り汁とご飯を加え、火にかける。
- 2 温まったら耐熱容器に移し、チーズをちらす。
- 3 オーブントースターでチーズが溶けるまで温める。  
(少し焦げ目がつくぐらい焼くと焼きリゾット風でこちらも美味しくいただけます。お好みでパセリを散らしても。)



### レシピのポイント

おでんの残りの出汁とご飯を使って、リゾット風に。おでんの具が入っていても美味しくいただけます。  
おでんの残りの出汁とは思われないように工夫した、チーズがアクセントのレシピです。

捨てないで使い切る

優秀賞

# 卵あんかけうどん(生姜の利用方法)

岡山南高校 小川 由希乃さんの作品から



## 材料 (2人分)

冷凍うどん……………2玉	醤油……………大さじ3
生姜(すりおろし) ……適量	片栗粉……………大さじ2
しめじ……………100g	卵……………2個
だし汁……………600cc	青ねぎ(小口切り)…1本分(約20g)
みりん……………大さじ2	

## 作り方

- 1 しめじは石づきを落とし、ほぐしておく。冷凍うどんは沸かしたお湯にくぐらせほぐしておく。
- 2 鍋にだし汁、しめじ、みりん、醤油を加えてひと煮立ちさせ、1のうどんを水気を切って加える。
- 3 水(分量外・適量)で溶いた片栗粉と生姜を加え、とろみが付いたら良く溶いた卵を加える。
- 4 器に盛って、ねぎをのせる。



## レシピのポイント

なかなか使い切れない生姜を最後まで使い切る、美味しく、賢い生姜の利用方法です。生姜には体を温める効果があると言われています。とろみのあるうどんに加えたり、紅茶に加えて、身体を中から温めるだけでなく最後には入浴剤にすることで、外からの温め効果も利用して、生姜を余すことなく活用します。

## 生姜の利用方法

### 生姜紅茶

生姜のしぼり汁……………小さじ2	
紅茶……………200ml	
黒砂糖……………小さじ2	

### 作り方

生姜紅茶  
カップに生姜のしぼり汁、黒砂糖を入れて、紅茶を注いでよく混ぜる。

### 生姜の入浴剤

生姜の残りかす……………適量	
お茶パック……………1枚	

### 生姜の入浴剤

紅茶で使った生姜の残りかすを乾燥させる。お茶パックに詰めて出来上がり。

捨てないで使い切る

優秀賞

# かぼちゃのわたでぽかぽかスープ

中区在住 M.Tさんの作品から

## 材料 (4人分)

かぼちゃ……………1/4個	水……………200cc
玉ねぎ……………1/2個	牛乳……………400cc
ベーコン(スライス)……………2枚	固形コンソメ……………2個(約10g)
小麦粉……………小さじ2	塩・こしょう……………少々
マーガリン……………大さじ1	

## 作り方

- 1 かぼちゃは皮を切落とし、わたと種を取りだし、わたは細かく刻んでおく。玉ねぎはみじん切りに、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 一口大に切ったかぼちゃを耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジで柔らかくなるまで(500W/約5分)加熱する。
- 3 柔らかくなったかぼちゃをボウルに移し、ホイッパーなどで潰す。小麦粉を加えて粉っぽさが無くなるまで混ぜる。
- 4 フライパンにマーガリンを入れて熱し、玉ねぎをあめ色になるまで炒めたら、ベーコンを加えてさらに炒める。
- 5 鍋に水を入れ3のかぼちゃを加えてよくなじませる。牛乳を少しずつ加えて、その都度よく混ぜる。4と、かぼちゃのわた、コンソメを加えて弱火~中火で沸騰しない程度に加熱する。
- 6 塩・こしょうを加え味を調べ、器に盛る。  
(お好みで、仕上げに生クリーム、刻んだパセリを散らしても美味しくいただけます。)



## レシピのポイント

捨ててしまいがちなかぼちゃのわたも調理方法次第で美味しくいただけます。かぼちゃと同じくらい栄養豊富なわたも一緒にいただくレシピです。



残り物をリメイク!

最優秀賞



## 🍴 煮物汁からおからコロッケ

北区在住 中山 智津子さんの作品から

### 材料 (2個分)

煮物の残り汁	100ml	塩・こしょう	適量
おから	100g	米粉	20g (無ければ小麦粉を40gに)
オクラ	1~2本 (無ければ片栗粉小さじ1)	小麦粉	20g
ひき肉	20g	パン粉	適量
玉ねぎ	1/8個 (煮物の残り野菜でも可)		

### 作り方

- 1 オクラは小口切りにする。(オクラがない場合は片栗粉を使用し、水溶き片栗粉にしておく。)
- 2 玉ねぎはみじん切りにする。(煮物の残り野菜を使う場合も、みじん切りにしておく。)
- 3 鍋に煮物の残り汁を入れてひと煮立ちさせ、ひき肉、玉ねぎ、オクラの順で加える。煮立ったら火を止め、おからを加えてよく混ぜる。
- 4 柔らかければおからを加え、硬ければ水を加えて調整する。
- 5 塩・こしょうを加え味を調べ、お好みの形に形成して、米粉をまぶして少し冷ます。
- 6 残りの米粉と小麦粉を合わせ、水(分量外・適量)を加えてどろっとした硬さに溶いておく。
- 7 5に6をつけ、パン粉をつけて、約170℃に熱した油で表面がきつね色になるまで揚げる。

### 残り物をリメイク

コロッケを作った残った衣は、小麦粉や米粉、水や牛乳などを足して硬さを調整し、塩、カレー粉、チーズなど好みの味付けにして、揚げて、おやつやおつまみにリメイクできます。



### レシピのポイント

煮物のお汁を捨てることなく、ヘルシーで価格も高くないおからと混ぜて、健康的なコロッケを作ります。廃棄される量が多いおからを利用したエコなコロッケです。どのような煮物のお汁でもおいしくできます。



残り物をリメイク!

優秀賞



## 焼きおにぎりスープ

岡山南高校 鈴木 夢華さんの作品から

### 材料 (2人分)

焼きおにぎり……………2個	豚バラ肉……………2枚
水……………400cc	大根おろし……………少々
顆粒だし……………小さじ1	醤油……………適量
キャベツ……………1枚	

### 作り方

- 1 キャベツと豚バラ肉は一口大に切って、茹でておく。
- 2 鍋に水を入れて火にかけ沸騰させ、顆粒だしを加えて溶かしておく。
- 3 器に焼きおにぎりを入れ、1と2を加え、大根おろしを添える。
- 4 最後に醤油をお好みの量垂らしていただく。  
(お好みで大葉や一味唐辛子を加えても美味しくいただけます。)

### レシピのポイント

残った焼きおにぎりをスープにリメイク。簡単でさっと作れる、夜食にもぴったりのレシピです。

残り物をリメイク!

優秀賞



## ヘルシー和風ロール白菜

岡山南高校 平松 佳奈さんの作品から

### 材料 (3人分)

おでんの汁……………400cc	麩……………8個
白菜……………6枚	豆乳……………大さじ2
おから……………200g	豚バラ肉……………6枚
にんじん……………30g	塩・こしょう……………適量

### 作り方

- 1 にんじんはみじん切りにする。麩は手で小さくちぎる。
- 2 白菜は軽く茹でておく。
- 3 1をボウルに入れ、おから、豆乳を加えて混ぜ、俵型に丸める。
- 4 塩・こしょうをした豚バラ肉で3を巻いて、茹でておいた白菜でさらに巻く。
- 5 鍋におでんの汁を加えて温め、4を加えてアクを取りながら約10分煮る。
- 6 粗熱を取り、味が染み込むまで置いておく。  
(お好みで小口切りのねぎを添えても美味しくいただけます。)

### レシピのポイント

煮汁に、おでんの残り汁をそのまま使ったロール白菜です。お麩とおからを使ってヘルシーかつボリュームな仕上がりに。



残り物をリメイク!

優秀賞



## みそ汁でリメイク! みそクリームパスタ

岡山南高校 後藤 千寛さんの作品から

### 材料 (1人分)

残ったみそ汁……………200ml	粉チーズ……………適量
牛乳……………150ml	塩……………適量
パスタ……………90g	ブラックペッパー……………適量

### 作り方

- 1 残ったみそ汁の鍋に牛乳を加え、火にかけて煮立たせる。
- 2 1の鍋にパスタを加え、吹き零れないように中弱火～中火で、時々混ぜながら約9分茹でる。(パスタにより異なるので、様子を見ながら茹でます。焦げ付かないように注意してください。)
- 3 茹で上がったら粉チーズと塩を加え、ひと混ぜして器に盛る。
- 4 仕上げにブラックペッパーを振る。

### レシピのポイント

残り物のおみそ汁の具材をそのまま生かして、みそクリームパスタに。今回はしめじと小松菜のお味噌汁をリメイクしています。粉チーズをたっぷり入れるとより濃厚なパスタに。



食材を包んでいた容器や包装も分別次第で資源にもなります。正しい分別で、ごみの量を減らしましょう。



## 台所から出る資源化物



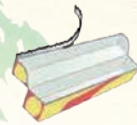
ペットボトル



紙パック(牛乳パックなど)



紙の芯



ラップの箱  
(金属の部分は外して不燃ごみへ)



包装紙



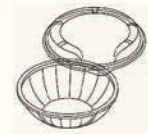
アルミ缶



スチール缶



調味料のびん



透明食品トレイ

## ちょっとした工夫でエコ活動! 生ごみを減量しよう!

家庭から出る可燃ごみの4割は生ごみです。さらにその8割は水分です。生ごみの減量は、ごみの減量につながります。

### 水切りを徹底しましょう

生ごみを出す前に手でもう一絞りしてください。約40g水分を切ることが出来ます。

### コンポストを利用し生ごみを減らしましょう



#### ダンボールコンポスト

ダンボールコンポストは、生ごみを家庭で手軽に堆肥化できる方法の一つです。平成28年度は、岡山市内のホームセンタータイムで無料で配布しています。(岡山市在住の方に限ります。)



#### コンポスト容器・電気式生ごみ処理機

生ごみ処理容器購入費補助金交付制度があります。電気式の場合、購入費(税込)の半額で上限3万円、コンポスト容器の場合、購入費(税込)の半額で上限3千円です。



捨てる生ごみが減れば  
ゴミ袋も小さいものになります。

