

## 第1回 倉敷市会場レシピ



### レシピの工夫

- 1 普段は捨ててしまいがちな部分を活用
- 2 冷蔵庫で消費期限を迎えがちな食品も、その特性を活かして料理に利用
- 3 日持ちする調理法で、余らせずに最後まで美味しく食べきる
- 4 地産地消の食材を利用する

#### 1食分の栄養価

エネルギー	684kcal
タンパク質	33.7g
脂 質	22.52g
炭水化物	90.1g
食物繊維	10.8g
食塩相当量	2.3g

※ごはんも含む



エネルギー	234kcal
タンパク質	5.3g
脂 質	0.5g
炭水化物	54.2g
食物繊維	0.5g
食塩相当量	0g

## 第2回 高梁市会場レシピ



### レシピの工夫

- 1 冷蔵庫に余った食材を工夫して利用
- 2 野菜や魚の皮、きのこの石づきなどの可食部は捨てずに食べる
- 3 地産地消の食材を利用する
- 4 カーボンフットプリントが低い食材(野菜・果物・魚)を利用

※カーボンフットプリントとは、製品・サービスの原材料調達から廃棄、リサイクルに至るまでのライフサイクル全体を通じた温室効果ガス排出量、CO<sub>2</sub>排出量として換算した値のこと。

#### 1食分の栄養価

エネルギー	626kcal
タンパク質	22.3g
脂 質	10.4g
炭水化物	105.4g
食物繊維	8.3g
食塩相当量	2.9g



### れんこんキッシュ

れんこんの皮は、栄養価が高く、タンニンが含まれていて、抗酸化作用があるよ！

#### (材料1人分)

連島れんこん★	60g
ブロッコリー	30g
ブロッコリーの茎(芯)	20g
しめじ	20g
鮭	30g
卵	1ヶ
プロセスチーズ	20g
塩	少々



- ① れんこんは2mm厚さに切り、塩少々ふり、しんなりさせる。
- ② ブロッコリー、しめじは小房に切る。茎は長さ2cmの拍子切りにする。
- ③ ②を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ500wで2分加熱する。
- ④ 鮭は3切れに分ける。
- ⑤ 卵は溶き卵にする。
- ⑥ グラタン皿に①のれんこんを花びらのように器の縁に並べ、③④⑤を入れて上からチーズをふりかける。
- ⑦ 150℃予熱していたオーブンで15分焼く。

#### POINT

- ◆ブロッコリーの茎もうまく使えば、おいしく食べられるよ！余っている野菜をなんでも入れることができるので、冷蔵庫の掃除も兼ねてみよう！

### ごぼうポタージュ

ごぼうの皮にはクロロゲン酸が含まれていて栄養価が高い！

#### (材料1人分)

連島ごぼう★	30g
船神金時人参★	30g
バター	3g
調整豆乳	100ml
水	50ml
パイオン	2g
乾燥パセリ	少々



- ① ごぼうは3cmの長さ、にんじんは乱切りにする。
- ② ①を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ500wで2分加熱する。
- ③ ②をミキサーに入れ、水を追加しミキサーにかける。
- ④ 鍋に豆乳、パイオン、バターを入れ、パイオンを溶かす。
- ⑤ ミキサーをかけた③の中に、あたたかい④を入れ、再度ミキサーにかける。
- ⑥ 器に盛り付け、乾燥パセリをふる。

エネルギー	98kcal
タンパク質	4.9g
脂 質	5.41g
炭水化物	10.7g
食物繊維	3.8g
食塩相当量	0.9g

#### POINT

- ◆ごぼうやにんじんは、よく洗えば皮ですべて使えるよ。風味アップ！
- ◆調整豆乳はそのまま飲むだけでなく、料理にも使える！牛乳でも代用が効き、余らせがちな乳製品の消費にも役立つ！

### にんじんのナッツ和え

にんじんの皮は栄養価が高く、ビタミンA、Cなど、体の免疫システムを維持する働きが！

#### (材料1人分)

船神金時人参★	30g
食塩	少々
ナッツ	3g



- ① 人参を千切りにして塩をふる。
- ② ナッツは袋に入れ、棒でたたいて細かくする。
- ③ 容器の中で調味料を合わせ、①と②を入れる。
- ④ 器に盛り付ける。

エネルギー	61kcal
タンパク質	1.0g
脂 質	4.41g
炭水化物	5.3g
食物繊維	1.7g
食塩相当量	0.2g

#### POINT

- ◆お酢などの効果で長持ちするので常備菜にできるよ。他の野菜でもやってみよう！

### 梨のジンジャーソースかけ

なしの皮には、クロロゲン酸、カテキン、アルブチンといったポリフェノールを豊富に含んでいて抗酸化作用があるよ！

#### (材料1人分)

梨	1/4個
生姜	小さじ1/2
はちみつ	小さじ1/2



- ① 梨は1玉を1/8に切る。
- ② 皮と種を取り除く。
- ③ 皮と生姜、はちみつをミキサーにかける。
- ④ 器に梨2切れを盛り付け、③をかける。

エネルギー	37kcal
タンパク質	0.2g
脂 質	0.1g
炭水化物	5.1g
食物繊維	0.6g
食塩相当量	0g

#### POINT

- ◆梨は皮や芯まで種以外の部分も皮もミキサーにかけて、生姜とソースにすることで、ほぼまるごと食べられる！
- ◆皮がアクセントになって、食感が楽しく、梨の香りが引き立つ！

### 冷蔵庫すっきり炊き込みごはん

鮭は良質なたんぱく質、DHA・EPA、ビタミンDが豊富で免疫力を維持、ゴボウなどは皮ごと使うことでポリフェノール摂取量も増加！

#### (材料1人分)

うるち米	75g
水	95ml
めんつゆ(3倍濃縮)	60g
しめじ	15g
舞茸	15g
神原ごぼう★	10g
大葉	1枚



- ① 米を研ぎ、ごぼうは皮ごとささがきにして水にさらす。きのこは小房に分ける。
- ② 炊飯器に、米、鮭(つき)、ごぼう、きのこを入れ、めんつゆと水は2合の目盛りまで入れて混ぜる。
- ③ 炊き上がった茶碗に盛り付け、千切りした大葉を散らす。

エネルギー	359kcal
タンパク質	16.5g
脂 質	2.9g
炭水化物	63.8g
食物繊維	2.0g
食塩相当量	1.6g

#### POINT

- ◆冷蔵庫の残り物(鮭・ごぼう・めんつゆ)を活用し、余りがちな食材を使いきる！
- ◆皮つきのまま使用し、可食部を増やして廃棄を減らそう！

### さつまいもとトマトの秋サラダ

皮つき野菜を調理することで、食物繊維・ポリフェノールなど、栄養を無駄なく摂取出来る！

#### (材料1人分)

さつまいも	50g
桃太郎トマト★	100g(1/2個)
塩	少々
きゅうり	20g
ゆず果汁★	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1



- ① さつまいもは皮ごと、しっかり濡らしたキッチンペーパー2枚で包んだ後、隙間ができないようにラップで包み、電子レンジで加熱。(500W:5~7分、600W:4~6分が目安)
- ② トマトを角切りにする。
- ③ ゆず果汁、塩、オリーブオイルでドレッシングを作り、和える。

エネルギー	132kcal
タンパク質	1.1g
脂 質	5.1g
炭水化物	18.5g
食物繊維	2.6g
食塩相当量	0.1g

#### POINT

- ◆皮ごと調理して、ビタミン・食物繊維を無駄なく摂取。
- ◆電子レンジ加熱で調理エネルギーを削減してみよう！

### ゆず香るきのこの味噌汁

ゆず皮には、ビタミンCとリモネンの抗酸化作用がある。

#### (材料1人分)

豆腐	40g
しいたけ	10g
えのき	20g
エリンギ	15g
顆粒和風だし	0.8g
水	150ml
味噌	7g
ゆず皮★	少々



- ① 豆腐ときのを切る。
- ② だし汁で煮て、味噌を溶く。
- ③ ゆず皮を散らす。

エネルギー	59kcal
タンパク質	4.4g
脂 質	2.3g
炭水化物	3.7g
食物繊維	2.6g
食塩相当量	1.2g

#### POINT

- ◆きのこは、黒くて硬い石づきの先端部分だけを切り落として過剰除去を減らす！
- ◆きのこや豆腐など、冷蔵庫内で忘れがちな食材を活用して冷蔵庫を整理！ゆず皮は捨てずに風味づけに再利用！

### ゆずジュース

ゆず皮には、ビタミンCとリモネンの抗酸化作用がある。

#### (材料1人分)

ゆず★	25g(1/4個)
砂糖	10g
はちみつ	8g
水	10ml
(水、白濁または炭酸水をお好みで)	



エネルギー	76kcal
タンパク質	0.3g
脂 質	0.1g
炭水化物	19.4g
食物繊維	1.1g
食塩相当量	0g

#### POINT

- ◆果汁だけでなく皮も使用して香りづけ。
- ◆皮を廃棄せずに再利用する「一物全体」調理。
- ※一物全体とは、野菜の皮・葉・根、魚は頭から尾まで等、食材を丸ごと食べること。