

第5回 総社市会場レシピ



レシビの工夫

- 1 焼売（しゅうまい）は残り野菜でアレンジすることで余りものの削減に！
- 2 だしをとった後の、昆布や鰹節を活用することで、これらの栄養素を無駄なくとろう！
- 3 セロリの葉や大根の皮・葉など普段捨ててしまっている部分を活用しよう！

1食分の栄養価

エネルギー	684kcal
タンパク質	29.8g
脂 質	21.4g
炭水化物	101.8g
食物繊維	6.4g
食塩相当量	2.4g



赤米

赤米は、腸内環境を整える食物繊維やポリフェノールを含む！

(材料1人分)

うるち米	65g
赤米(特産品)	1~2g
水	90ml



- 1 洗米し、水を加える。
- 2 釜に米と赤米、水を入れて30分浸漬する。
- 3 炊飯する。

エネルギー	218kcal
タンパク質	6.1g
脂 質	0.6g
炭水化物	49.1g
食物繊維	0.4g
食塩相当量	0g

旬野菜の味噌汁

葱の青い部分はβ-カロテンを含み、体内でビタミンAに変わることによって皮膚や粘膜の健康に役立つ！セロリは筋にも食物繊維やカリウム、ビタミンKなどが含まれる！

(材料1人分)

水	180ml
昆布	0.5g
鰹節	2~3g
味噌	6g(小さじ1)
大根	30g
セロリ(葉の根元の部分)	10g
長葱(青い部分)	5g



- 1 鍋に水・昆布を加え、浸けておく。
- 2 ①を火にかけて沸騰直前に昆布をとりだし、火を止め鰹節を加え、1~2分おく。ザルにクッキングペーパーをひき、こす。※昆布は「セロリのとええ」、鰹節のだしがらは「だしがらふりかけ」で使用するので、捨てずにとっておく。
- 3 大根は皮をむきイチヨウ切りにする。※大根の皮は「だしがらふりかけ」で使用。セロリの根元は、茶色い部分のみ薄く切り落とし、筋はとらずに1cm幅に切り、さらに繊維に沿って半分に切る。白葱の青い部分は、小口切りにする。
- 4 ①のだしで、大根とセロリを煮る。あくが出たらすくう。
- 5 大根が柔らかくなった長葱を加え、さっと火を通し、味噌を溶かし入れて煮立たせないように注意し、沸騰直前に火を止める。

エネルギー	25kcal
タンパク質	1.4g
脂 質	0.2g
炭水化物	4.9g
食物繊維	1.0g
食塩相当量	0.6g

POINT

- ◆セロリは煮ることで、筋も柔らかく根元部分も筋をとらずに使える。
- ◆長葱の青い部分を使うことで、廃棄量を少なくする。
- ◆旬の食材は、生産や流通(保管)時の余分なエネルギー消費が少ない。

しゅうまい

生葉の皮は生葉特有のジンゲロールを含み加熱することで、体を温める成分に変化します。

(材料1人分)

豚ひき肉	80g
焼売の皮	3~4枚程度
長葱(白い部分)	10g
しいたけ	1/2個
片栗粉	大さじ1/2
醤油	小さじ1
砂糖	大さじ1/4
ごま油	大さじ1/4
すりおろし生姜	小さじ1/8
おからパウダー	1g
キャベツ	40g
人参	10g
水	40ml



- 1 しいたけの汚れをふきとり、軸の先のみを切り落とす。残りの軸と傘の部分に細かく切る。白葱もみじん切りにする。片栗粉を混ぜ合わせる。
- 2 キャベツは洗い、ざく切りにする。人参は、皮ごと輪切りにする。生姜は洗い皮ごとすりおろす。
- 3 醤油、砂糖、ごま油の順に加え混ぜ合わせ、②の生姜を加える。
- 4 ボールにひき肉を貼りが出るまで混ぜ、おからパウダーと①、③を加え混ぜ合わせる。
- 5 ④を3~5等分にする。
- 6 フライパンにキャベツを並べ水を回しかける。
- 7 焼売の皮を、薄切りにする。
- 8 ⑥の上に、⑤の肉だねをのせ、焼売の皮をのせる。人参も最後に加える。
- 9 蓋をして10分加熱。(4人分の場合は15分)

エネルギー	264kcal
タンパク質	16.1g
脂 質	17.1g
炭水化物	15.5g
食物繊維	2.2g
食塩相当量	1.1g

POINT

- ◆焼売の具も、下に敷く野菜も、家にある残り野菜で作ることができるよ！
- ◆しいたけを軸ごと使うことで、食材を無駄なく食べよう！
- ◆生姜は皮ごとすりおろすことで、風味がでるよ！

セロリのとええ

だしを取った後の昆布は、食物繊維やカリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルを豊富に含む！

(材料1人分)

セロリ	15g
セロリの葉	1~2枚
ミニトマト	1個
ツナ(ノンオイル)	10g
昆布だしの残り	適量
酢	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2



- 1 セロリは葉の上の部分5mm幅に切る。セロリの葉も細かく切る。ミニトマトはヘタを取り1/4に切る。
- 2 「旬野菜の味噌汁」のだしとりの昆布を薄切りにし、さらに半分に切る。
- 3 酢とごま油を混ぜる。
- 4 ①、②、③とツナを混ぜ合わせる。

POINT

- ◆セロリの葉の上の部分は、筋をとらない。
- ◆だしに利用した昆布を使うことで、昆布の栄養をまるごと摂取できる。

だしがらふりかけ

大根の皮は中心部よりビタミンCを多く含むほか、食物繊維や消化を助ける酵素なども含む。大根の葉は、大根には含まれないビタミンAを含む。

※ビタミンAは脂溶性のため、ごま油やごま油などを加えると吸収が良くなる(今回はごま)

(材料1人分)

大根の皮	5g
大根の葉	8g
鰹節のだしがら	3g
ごま	小さじ1
調味料	みりん 小さじ1/2



- 1 鰹節のだしがらは、しっかり絞り、細かく切る。
- 2 大根の皮と葉を細かく切る。
- 3 フライパンで①を乾煎し、②と調味料を加え、中火で炒める。
- 4 ごまを加えて混ぜる。

エネルギー	29kcal
タンパク質	2.0g
脂 質	1.1g
炭水化物	2.9g
食物繊維	0.7g
食塩相当量	0.4g

POINT

- ◆鰹節のだしがらや大根の皮と葉も使うことで廃棄量を少なくする。

かぼちゃの白玉

かぼちゃの皮は、抗酸化作用のあるβ-カロテンが果肉より多く含まれている。

(材料1人分)

白玉	15g
水	大さじ1弱
かぼちゃ	15g
粒あん	25g



エネルギー	115kcal
タンパク質	2.3g
脂 質	0.3g
炭水化物	27.4g
食物繊維	1.5g
食塩相当量	0.1g

- 1 かぼちゃは皮ごと1.5cm幅に切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ600Wで1分加熱する。その後、ラップをしたまましばらくおく。※4人分の時は、2分半
- 2 加熱後、皮の部分を取って細かく刻み、粒あんと混ぜる。
- 3 かぼちゃ(実)はフォークでつぶす。
- 4 ボールに白玉粉・水を少しずつ加え、2/3くらい加えたら③も入れる。耳たぶくらいの柔らかさになるように残りの水を足して混ぜる。
- 5 ④を2等分する。(丸めた後、中央を指で押さえて平たくする)
- 6 鍋にお湯を沸かし、沸騰後3分~茹でる。(浮いてきてさらに1分) → 冷水に冷ます。
- 7 水気を切り、粒あんを添える。

POINT

- ◆かぼちゃの皮は電子レンジで温めることで、柔らかくして捨てずに食べよう！

“食品ロス削減のヒント”を知ろう

できることから始めてみよう！



©岡山県「ももっち」

★食品ロスを減らす3つのコツ

ちょっとした気遣いや行動で、食品ロスを減らそう！

ポイント1 買すぎない

食品を買う量を事前にチェックする等の一手間でムダな買い物なくなり、冷蔵庫も家計もスリム化できます。

ポイント2 使いきる

購入した食品を期限までに使いきったり、調理の際に注意すれば、ごみ削減になり、環境にもやさしいです。

ポイント3 食べきる

1回で食べきれない量を作ったり、リメイク料理を作るなど食べ残しをなくす工夫をし、ムダなく食べきりましょう。

買物の3原則を知ろう

★買物前に手持ちの食材と期限を確認

買物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する。あわせてその食材の期限を確認する。



★必要な分だけ買う

使う分、食べられる量だけ買う。

★期限表示を知って賢く買う

利用予定と照らして期限表示を確認する！詳しくは次のページをCHECK ▶▶▶

野菜をムダなく使ってみる

普段捨ててしまいがちな野菜の部位には食べられるものもありますので、特徴を知り、ムダなく使いましょ。

よく洗えば、皮ごと使える

だいこん、かぼちゃ、いも類、りんご

捨てられやすい

だいこんの葉、かぶの葉、人参の葉

根元も、きれいに洗えば食べられる

ほうれんそう、チンゲン菜、水菜

茎(芯)の部分も食べられる

ブロッコリー、キャベツ、カリフラワー

種もそのまま食べられる

ピーマン

芽が出ているじゃがいもは皮はできるだけむくこと。芽とその周辺や緑色の部分をしっかりと取り除くことで、食中毒を予防することができます。

調理を工夫してみよう

作りすぎない工夫をしよう

作る量を調整するのが難しいときは少なめに作り、足りない場合は作り置きした常備菜(キムチ、手作りふりかけ、きんぴら等の煮物)などを使うのもよいでしょう。

- ☑ 家族の予定を把握する
- ☑ 体調を把握する
- ☑ 作る量を調整する

残った料理はリメイク

作りすぎて残ってしまった料理は次の食事で再度食べたり、冷凍してもよいですが、他の料理に変身させれば、飽きずに食べられます。

食材を無駄にしないレシピ▶

料理レシピサービス クックパッド「消費者庁のキッチン」

