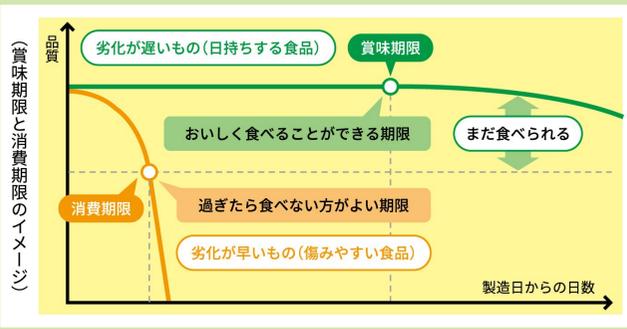


★食品の「期限表示」を理解しよう

劣化が早いもの
(具体的な食品例)
・弁当
・サンドイッチ
・そう菜等

劣化が遅いもの
(具体的な食品例)
・菓子
・カップ麺
・缶詰等



★冷蔵庫や保管庫の整理整頓術

- 食品をカテゴリ分けする**
冷蔵庫では、調理予定の食材や期限間近の食品、食べかけの食品、小さい食材などを分けてみましょう。食品庫は調味料、麺類、乾物、粉もの、飲み物、非常食などに分けることで追加購入の際も在庫確認がしやすくなります。
- 置く場所を決める**
カテゴリに分けたものを種類ごとにまとめて収納しましょう。複数の食品がある場合は手前に期限の近いものを置いてみたり、一目でわかる表示をしてみましょう。整理方法に迷った場合は、スーパーの陳列を参考にしても良いと思います。
- フリースペースを作る**
食材が見えやすくなり、重複購入や賞味期限切れを防ぐことができるほか、スーパーから帰った時の食材の置き場や、次の日の朝食の置き場にすることもできます。冷蔵庫はスペースがあることで電気代の節約にもなります。
- ストックのルールを決める**
また常備食品は残りが5本になったら購入するなどの、補充の目安を決めておくと、無駄な購入も避けることができます。(期限が長い食品を奥に、短い食品を手前に保管)

★冷蔵庫や食品庫の片付けテクニク

いろいろな整理術があります。自分に合った方法を見つけましょう。

(冷蔵庫のチェック)

- Check 1**
 小さいものはカゴを活用
- Check 2**
 日付や名前を書くときは、ホワイトボード用のペンを利用すると書き換えが簡単
- Check 3**
 フリースペースを用意しておくことも大切
- Check 4**
 使いかけや早く食べきたい食材はクリップで留めて目立つ場所に
- Check 5**
 早く食べきたい料理は目立つ場所に
- Check 6**
 中身が見える透明容器を活用
- Check 7**
 冷凍庫は「縦」収納



冷蔵庫

※スーパーの陳列棚のように、家の冷蔵庫や食品庫も、期限が長い食品を奥に、期限が近い食品を手前に保管しましょう。

(食品庫のチェック)

- Check 1**
 ジャンルごとにグループ収納
- Check 2**
 同じものは1か所に
- Check 3**
 置く場所を決める
- Check 4**
 わかっていても表示が重要
- Check 5**
 複数在庫がある場合には、手前に期限の近いものを
- Check 6**
 整理方法に迷ったらスーパーの陳列を参考に

出典：
消費者庁「食品ロス削減ガイドブック 概要版(令和7年度)実践編」
https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/pamphlet/#guidebook

編集・発行

岡山県備中県民局(地域政策部環境課)
〒710-8530 岡山県倉敷市羽島1083 / TEL 086-434-7066
発行：令和8年(2026年)
レシピ家：料理教室講師委託先(公社)岡山県養士会

備中 食品ロス削減レシピ集



もったいない! 今日からできる エコごはんづくり

実際に開催した料理教室のレシピだよー!

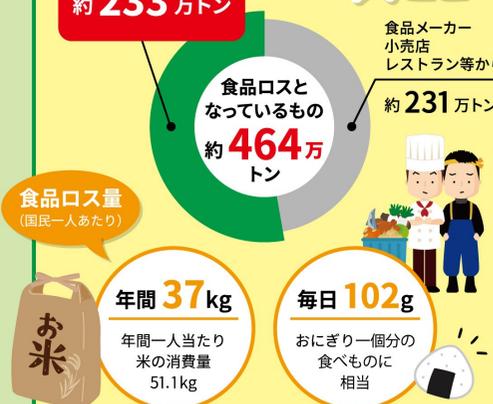
一人ひとりの取組で食品ロスを減らそう!
お家での食品ロス削減を学んで、
楽しくLet's cooking!



◀レシピに登場する備中地域特産品MAP

- 倉敷市：連島れんこん、連島ごぼう、船穂金時人参
- 高梁市：神原ごぼう、ゆず、桃太郎トマト
- 矢掛町：ほたるリゾート、ズッキーニ、フェネル
- 笠岡市：寒ひじき、干拓地野菜(パプリカ、玉ねぎなど)
- 総社市：赤米、セロリ

食品ロスって何?



「食品ロス」とは、まだ食べられるのににもかかわらず、捨てられてしまう食品のことをいいます。日本における食品ロスは年間**464万トン**発生しており、この値は、国連世界食糧計画(WFP)による2023年の食糧支援量(約370万トン)の1.3倍にもなります。日本の食品ロスは、事業者から**231万トン**(49.8%)、家庭から**233万トン**(50.2%)排出されています。食品ロスを減らすためには、事業者、家庭双方で取り組む必要があります。

出典：
環境省「我が国の食品ロスの発生量の推計値(令和5年度)の公表について」
農林水産省「事業系食品ロス量(2023年推計値)を公表」
消費者庁「食品ロス削減関係参考資料(令和7年6月27日版)」
国連WFP協会「年次報告書2023」

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

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、沸騰させる。
- 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、よく洗えば皮まですべて使えるよ。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！

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、CO₂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



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(皮つき)、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！

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！

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。

第3回 矢掛町会場レシピ



レシピの工夫

- 残り野菜などをリゾットにアレンジすることで余り物の削減に！
- ブロッコリーの茎(芯)や人参の皮は、すりおろして卵液に加えるなど工夫することで、食べやすくするよ！
- 食べ残しがちな鮭の皮も、卵をかきまぜてピカタにすることでおいしく食べられるよ！
- 皮まで丸ごと調理することで栄養も豊富に摂取できる！

1食分の栄養価	
エネルギー	652kcal
タンパク質	29.0g
脂質	19.0g
炭水化物	97.8g
食物繊維	6.4g
食塩相当量	2.2g



かぼちゃとチーズのリゾット

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！キャベツの芯の部分は栄養があり、カリウムや食物繊維を含む！



(材料1人分)

ほたるリゾット(米)	★ 65g
オリーブオイル	小さじ1
キャベツ(芯含む)	40g
お湯	190～200ml
ブイヨン	2g
粉チーズ	4g
かぼちゃ	40g
お酒	20ml(ミキサー用)

- キャベツをみじん切りにする。
- かぼちゃは皮ごと細かく切る。(1.5cm幅)
- ②を電子レンジ600W 1分半加熱します。加熱後お湯を加え、ミキサーにかけます。(4人分で3分)
- フライパンにオリーブオイルを熱し、キャベツを炒め、しんなりしたらほたるリゾットを加えて炒める。
- ブイヨンとお湯を混ぜる。
- 米が半透明になったら、⑤を3回にわけて加える。
- 最後に粉チーズとかぼちゃソースを加え、さっと混ぜる。

エネルギー：329kcal
タンパク質：7.1g
脂質：7.0g
炭水化物：61.4g
食物繊維：2.3g
食塩相当量：1.4g

POINT

- ◆リゾットは残り野菜で作ることができる(余り物の消費につながる)
- ◆キャベツは芯、かぼちゃは皮ごと使う。
- ◆かぼちゃの皮は、電子レンジで柔らかくして捨てずに食べよう！

トマトドレッシング

人参の皮はβ-カロテンが多く含まれ、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜の健康維持に役立つ！



(材料1人分)

トマト	1/4個
人参	10g
レモン汁	小さじ1
はちみつ	小さじ1/2強
食塩	少々
ハーブ(パセリ・フェネル★など)	少々

- トマトのヘタをとり1cm角に切る。
- 人参は皮ごとすりおろす。
※すりおろした残りは捨てずに、切って魚と一緒に焼く。
(「鮭とズッキーニのピカタ」参照)
- ハーブは、葉の部分を細かく切る。
- 乾燥ハーブの場合はそのまま④で使用。
- レモン汁、はちみつ、塩、ハーブを混ぜ、①と和える。

エネルギー：27kcal
タンパク質：0.6g
脂質：0.1g
炭水化物：6.7g
食物繊維：0.9g
食塩相当量：0.2g

POINT

- ◆人参はすりおろして、皮ごと食べよう！
- ◆加熱をしないドレッシング

鮭とズッキーニのピカタ

鮭の皮は、必須脂肪酸のEPA・DHAが多く含まれている！ブロッコリーの皮の部分は腸内環境を整える食物繊維を多く含むよ！



(材料1人分)

鮭	1切れ
塩・胡椒(胡椒はお好み)	少々
小麦粉	小さじ1
卵	1/2個
オリーブオイル	小さじ1
バター	2.5g
ブロッコリーの茎(芯)	10g
ズッキーニ★	20g(1/8本)
ブロッコリーの小房	20g
レタス(飾り用)	1枚

- ズッキーニを1cm幅の輪切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- 鮭は2等分にし、塩をふる。
- ペーパーで水気を切り、鮭とズッキーニに小麦粉を少量ずつふりかけてまぶす。
- ブロッコリーの茎をすりおろす。残った茎も捨てずに切って、⑤で魚と一緒に焼く。
- 溶いた卵液に④とお好みで胡椒を加え、溶いてくらせる。
- フライパンに油を熱し、鮭を皮面から焼き、ズッキーニも焼く。残った卵液は、焼いている途中からかける。
- 裏返す。(ズッキーニも同様)
- バターをせ、蓋をして4分。
《ブロッコリーとドレッシングで残った人参》
1人分：⑥フライパンで一緒に焼く。
4人分：お皿に入れラップをし、電子レンジ600Wで1分半～2分加熱。

エネルギー：204kcal
タンパク質：20.6g
脂質：11.7g
炭水化物：5.8g
食物繊維：1.6g
食塩相当量：0.6g

POINT

- ◆卵を加えることで、鮭も皮ごと食べやすくなる。
- ◆ブロッコリーの茎は卵液に加えることで、野菜嫌いの子でも食べやすくなる。

さつまいもとりんご煮

さつまいも皮には、食物繊維やビタミンC、ポリフェノール(抗酸化作用)が多く含まれているよ！



(材料1人分)

さつまいも	40g
りんご	25g
レーズン	5g
水	50ml
きび砂糖	小さじ1

- さつまいもを1cm幅の輪切りにし、水にさらす。(大きい場合は半分切る)
- 鍋に水と砂糖を入れる。
- りんご1/8個を小さく切る。
- さつまいもは洗ひ、水気を切る。
- ②の鍋に③と④、レーズンを加えたら蓋をして10分煮る。

エネルギー：92kcal
タンパク質：0.7g
脂質：0.2g
炭水化物：23.9g
食物繊維：1.6g
食塩相当量：0g

POINT

- ◆さつまいもとりんごを皮ごと食べることで、生ごみを減らそう！
- ◆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。

第4回 笠岡市会場レシピ



レシピの工夫

- 皮ごと食べられるものは、皮をむかずにその風味や食感を活かして調理！
- 日持ちする調理法やアレンジが効く調理法で、最後までおいしく食べよう！
- 地産地消の食材を利用(寒ひじき、干拓地野菜)
- カーボンフットプリントが低い食材(野菜・果物)を利用

1食分の栄養価	
エネルギー	710kcal
タンパク質	30.8g
脂質	17.2g
炭水化物	116.3g
食物繊維	11.7g
食塩相当量	3.4g

※ゆずジュースも含む



ひじきと玉ねぎの混ぜごはん

ひじきは、カルシウム・鉄・食物繊維が豊富！



(材料1人分)

うるち米	70g
寒ひじき★	2g
玉ねぎ★	40g
人参	15g
醤油	5g
みりん	3g
砂糖	2g
顆粒和風だし	0.3g
ごま油	1g
サラダ油	1g

- ボウルに水を入れ、ひじきを入れる。10～15分ほど戻して水を切る。
- 玉ねぎは薄切り、人参は皮ごと千切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ・人参を炒める。しんなりしたらひじきを加える。
- 醤油、みりん、砂糖、顆粒だしを加え、中火で5分ほど汁気が少なくなるまで煮る。最後にごま油を加える。
- 炊きたてのごはんに混ぜる。

エネルギー：298kcal
タンパク質：5.4g
脂質：2.8g
炭水化物：63.9g
食物繊維：2.4g
食塩相当量：1.0g

POINT

- ◆乾物のひじきは長期保存可能で、腐敗等によって捨てることのない。
- ◆野菜の皮や端材を活用することで生ごみを減らせるよ！
- ◆冷めてもおいしく、お弁当やおにぎりにも活用可能。

ひじきと枝豆のサラダ

枝豆は植物性たんぱく質・鉄・ビタミンB群が豊富！ひじきとの組み合わせでカルシウムと鉄の補給に優れた！



(材料1人分)

寒ひじき★	1.2g
枝豆(冷凍むき身)	20g
コーン(冷凍)	20g
人参	15g
塩	少々
ドレッシング	マヨネーズ 6g プレーンヨーグルト 6g 砂糖 0.4g 胡椒 0.1g

- ひじきを水で10分戻して水を切る。
- 人参は細切りにして1分ゆで、枝豆とコーンは塩ゆでする。
- すべての材料をしっかりと水切りしておく。
- マヨネーズ、ヨーグルト、砂糖、胡椒を混ぜ、ドレッシングを作る。
- 材料をすべて加えて混ぜる。
※酸味を加えたいときはレモン汁を少々

エネルギー：90kcal
タンパク質：3.5g
脂質：6.4g
炭水化物：6.8g
食物繊維：2.8g
食塩相当量：0.5g

POINT

- ◆冷凍枝豆やコーンなど保存食材を活用することで必要な量だけ使えるよ！
- ◆副菜としてだけでなく、アレンジしてサンドイッチや総菜パンの具にも！

鶏むね肉とパプリカの甘酢炒め

パプリカのビタミンCは加熱しても壊れにくい、美肌や免疫維持に役立つ！



(材料1人分)

鶏むね肉	75g
塩・胡椒	少々
片栗粉	2g
パプリカ(赤・黄)★	各40g
玉ねぎ★	40g
サラダ油	3g
ごま油	2g
酢	7g
砂糖	3g
醤油	1g
片栗粉	1g
ケチャップ	7g
水	8ml

- 鶏むね肉はそぎ切りにして一口大に。軽く塩こしょうをし、片栗粉をまぶす。
- パプリカと玉ねぎを一口大に切る。合わせ調味料を混ぜておく。
- フライパンに油を熱し、鶏肉を焼く。表面が白くなったら裏返して焼き色をつける。
- パプリカと玉ねぎを加えて、全体に火を通す。
- 全体に火が通ったら、混ぜた調味料をフライパンに加え、火が通ったら弱火にし、溶き片栗粉を加えとろみをつけ、仕上げにごま油を加える。

エネルギー：191kcal
タンパク質：18.8g
脂質：6.2g
炭水化物：1.9g
食物繊維：0.7g

POINT

- ◆酢の効果で日持ちしやすく、作り置きにも最適！
- ◆翌日はアレンジしてごはんのにせて丼風にしてもおいしいよ！

玉ねぎとじゃが芋の味噌汁

じゃが芋のビタミンCは熱に強く、疲労回復に役立つ！



(材料1人分)

玉ねぎ★	30g
じゃが芋	30g
顆粒和風だし	0.8g
みそ	7g
油揚げ	5g
水	120ml

- 玉ねぎは薄切り、じゃが芋は皮ごと小さめの一口大に切る。油揚げは細切りにする。
- 鍋にだし汁を入れ中火で加熱し、じゃが芋を入れて柔らかくなるまで煮る。
- 玉ねぎ、油揚げを加える。
- 火を弱めて、おたまに味噌を取り、だし汁で溶いてから鍋に戻す。
- ひと煮立ちしたら火を止める。煮すぎないように注意。

エネルギー：55kcal
タンパク質：2.8g
脂質：1.7g
炭水化物：9.5g
食物繊維：3.5g
食塩相当量：1.2g

POINT

- ◆じゃが芋は皮まで使おう！
- ◆翌日は味をなじませてカレーやシチューのベースにもアレンジ可能！

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しよう！
- 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、水切る。
- 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)



- 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ら長葱を加え、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	小さじ1/2
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1/4
ごま油	小さじ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



- 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	大きじ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 買いすぎない

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、ムダなく使しましょう。

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

POINT

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、足りない場合には作り置きした常備菜(キルズ、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」

