

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  
肉じゃがライス春巻き

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29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28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ご募集しました。

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	美星ポークのグリル ブロッコリーの茎のクーリー	西田 広志さん
	優秀賞	余った納豆と福神漬けの 蓮根ひき肉はさみ焼き	増成 芽琉さん
	優秀賞	ベジタブルシード入り!? フロランタン	松林 玲奈さん
	優秀賞	ブロッコリーのガーリックライス & ミルクスープ	下村 敬幸さん
	優秀賞	茎と皮で作る簡単マヨサラダ	末友 美帆さん
	優秀賞	レタスの芯とベーコンの カレー風味の Pasta	西田 広志さん
残り物をリメイク	最優秀賞	肉じゃがライス春巻き	安藤 百葉さん
	優秀賞	Pastaでピザ	M.Tさん
	優秀賞	サクうま! カレーパン	藤村 萌さん
	優秀賞	油揚げのピザ	明石 美姫さん
	優秀賞	カレーライスコロケ	本松 愛璃さん



捨てないで使い切る

最優秀賞



美星ポークのグリル ブロッコリーの茎のクーリー

東区在住 西田 広志さんの作品から

材料 (2人分)

ブロッコリー (茎) .....	1 個分 (90g)	A {	オリーブオイル .....	大さじ 3
豚肩ロース .....	2 枚 (200g)		水 .....	大さじ 2
塩・こしょう .....	適量		塩 .....	適量
オリーブオイル .....	適量		砂糖 .....	適量

作り方

- 1 ブロッコリーの茎は薄くスライスする。豚肉は、塩、こしょうで下味をつけておく。
- 2 フライパンにオリーブオイルを敷いて中火で熱し、1の豚肉をグリルする。
- 3 小鍋に湯を沸かし、ブロッコリーの茎を茹で、水気を切っておく。
- 4 ミキサーに3とAの材料を入れてなめらかになるまで攪拌する。
- 5 器にグリルした豚肉を盛り、4のソースをかける。



レシピのポイント

小房に分けた際、捨ててしまうブロッコリーの茎を、野菜などで作るなめらかなソース、クーリーソースに。グリルしたシンプルな豚肉に、野菜の優しい甘みのあるソースがよく合います。ブロッコリーを余すことなく使う、シンプルでヘルシーなソースです。豚肩ロースは、美星ポークを使うとより美味しく！



捨てないで使い切る

優秀賞



## 余った納豆と福神漬けの 蓮根ひき肉はさみ焼き

岡山南高校 増成 芽琉さんの作品から

### 材料 (2人分)

納豆	1パック(50g)	薄力粉	適量	
納豆のタレ	1袋	サラダ油	適量	
福神漬け	30g	酒	大さじ3	
蓮根	200g	B	しょう油	大さじ2
豚ひき肉	120g		砂糖	大さじ1
A	白ねぎ(みじん切り)	大さじ2	みりん	大さじ1
	しょうが(すりおろし)	小さじ1		
	卵	1/2個		
	砂糖	小さじ1/2		
	しょう油	小さじ1/2		
	片栗粉	大さじ1		

### 作り方

- 1 納豆は細かく刻んでおく。蓮根は約5mmの厚さの輪切りにして、水にさらす。
- 2 ボウルに納豆と納豆のタレ、福神漬け、豚ひき肉、Aを入れてよく捏ねる。
- 3 蓮根の水気をふきとり、薄力粉を片面に薄くまぶし、2を挟む。
- 4 フライパンにサラダ油を中火で熱し、3を焼き、両面に軽く焼き色がついたら酒を加え蓋をして蒸し焼きにする。火が通ったら、Bを加えて照りが出るまで煮絡める。

### レシピのポイント

冷蔵庫に残ってしまいがちな納豆や福神漬けを食材としてお料理に使います。福神漬けの食感も楽しいひと品です。

捨てないで使い切る

優秀賞



## ベジタブルシード入り!? フロランタン

岡山南高校 松林 玲奈さんの作品から

### 材料 (天板1台分)

#### <クッキー生地>

バター	100g
砂糖	35g
卵	25g
薄力粉	170g

#### <フィリング>

カボチャの種(生)	20g
ピーマンの種(生)	5g
アーモンドスライス	20g
ごま	5g
生クリーム	40g
はちみつ	40g
バター	40g
砂糖	30g

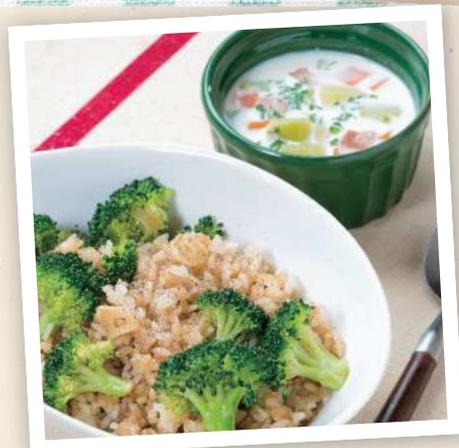
### 作り方

- 1 オーブンを180℃で予熱しておく。  
カボチャの種はよく洗って耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで3分加熱し、180℃のオーブンで15～20分焼く。  
ピーマンの種は洗って180℃のオーブンで7分焼く。  
アーモンドスライス、ごまは180℃のオーブンで10分焼く。
- 2 クッキー生地を作る。ボウルに常温に戻したバターを入れ、砂糖を加えて泡立て器でよく混ぜる。  
溶いた卵を加えてさらによく混ぜ、薄力粉をふるい入れてへらでさっくりと混ぜる。
- 3 天板に2の生地を入れ、平らになるように敷き詰め、180℃のオーブンで15分焼く。
- 4 フィリングを作る。小鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら1を全て入れてよく混ぜる。
- 5 3の焼き上がった生地に、4を流し入れ、オーブンの温度を160℃に下げて、30分焼く。
- 6 焼き上がったら取り出し、粗熱が取れたら好みの大きさに切り分ける。



### レシピのポイント

カボチャの種やピーマンの種など、捨ててしまう野菜の種をフロランタンに加えました。他の野菜や果物の種でもアレンジできます。



捨てないで使い切る

優秀賞



## ブロッコリーのガーリックライス&ミルクスープ

南区在住 下村 敬幸さんの作品から

### 材料 (2人分)

#### <ガーリックライス>

ブロッコリー (房) …… 1/2 個分 (50g)  
 ご飯 …… 200g  
 にんにく …… 1 片  
 無塩バター …… 20g  
 塩・こしょう …… 適量  
 しょう油 …… 適量

#### <ミルクスープ>

ブロッコリー (茎) …… 1/2 個分 (45g)  
 玉ねぎ …… 1/4 個 (50g)  
 にんじん …… 1/4 本 (30g)  
 ベーコン (スライス) …… 1 枚  
 水 …… 200ml  
 牛乳 …… 200ml  
 固形コンソメ …… 1/2 個  
 塩・こしょう …… 適量

### レシピのポイント

ブロッコリーをまるまる使い切るレシピです。茎の部分も甘く美味しいミルクスープに。

### 作り方

- 1 ガーリックライスを作る。ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。にんにくはスライスする。
- 2 フライパンにバターを入れて、中火で熱しにんにくを香りが出るまで炒める。ご飯を加え、バターがなじむまで炒める。
- 3 ブロッコリーを加えて、塩、こしょうで調味し、しょう油を回し入れてひと混ぜし、器に盛りつける。
- 4 ミルクスープを作る。ブロッコリー、玉ねぎ、にんじん、ベーコンは1cm角に切る。
- 5 鍋に水、コンソメを入れて火にかけ、沸騰したら4を加えて煮る。野菜が煮えたら、牛乳を加え沸騰しないように気をつけながら温め、塩、こしょうで調味する。  
 お好みでガーリックライスにブラックペッパーを、スープにパセリをふっても美味しくいただけます。

捨てないで使い切る

優秀賞



## 茎と皮で作る簡単マヨサラダ

岡山南高校 末友 美帆さんの作品から

### 材料 (小鉢一皿分)

ブロッコリーの茎 …… 25g  
 りんごの皮 …… 10g (1/4 個分)  
 プロセスチーズ …… 10g  
 マヨネーズ …… 小さじ1

### 作り方

- 1 ブロッコリーの茎は、塩茹でて、約5mm角にカットする。りんごの皮、チーズも同様の大きさにカットする。
- 2 器に1を入れ、マヨネーズを加えて和える。

### レシピのポイント

普段捨ててしまう皮や茎の部分を使ったサラダです。チーズの塩気がよく合います。クリームチーズを合わせるのもおすすめです。



捨てないで使い切る

優秀賞



## レタスの芯とベーコンのカレー風味の Pasta

東区在住 西田 広志さんの作品から

### 材料 (2人分)

レタスの芯 …… 30g (1/2 玉分)      鷹の爪 …… 1 本      カレー粉 …… 小さじ1  
 ベーコン (スライス) …… 50g      オリーブオイル …… 大さじ2      パスタ …… 200g  
 にんにく …… 1 片      しょう油 …… 大さじ1      豆苗 (お好みで) …… 少々

※豆苗はカットした後、根の部分を水に浸けて置いておくと、また伸びてきます。3回くらい食べられます。

### 作り方

- 1 レタスの芯はよく洗い、食べやすい大きさに、ベーコンは1cm幅に切る。にんにくはスライスし、鷹の爪は種を出しておく。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにく、鷹の爪を入れて、香りが出るまで弱火で熱する。にんにくが色づいたらベーコンを加えて炒める。
- 3 鍋に水と塩 (水2Lに対し塩大さじ1強) を入れて火にかけ、沸騰したらパスタを表示より1分短く茹でる。
- 4 2のフライパンにパスタの茹で汁をお玉1杯分加え、油分となじませ乳化 (白くともみのある状態) させる。しょう油、カレー粉で調味し、レタスの芯を加えてひと混ぜしたら茹で上がったパスタを加えてよく和える。
- 5 器に盛って、豆苗を添える。

### レシピのポイント

レタスの葉をサラダ等で食べた後に残る、芯の部分を使ったレシピです。さっと炒めて食感を残すのがポイントです。レタスの芯は、リーフレタスの芯や外葉等の硬い部分がおすすです。





残り物をリメイク!

最優秀賞



## 肉じゃがライス春巻き

岡山南高校 安藤 百葉さんの作品から

### 材料 (10本分)

肉じゃが(余りもの).....	300g	大葉.....	10枚
ご飯(余りもの).....	80g	ミックスチーズ.....	60g
春巻きの皮.....	10枚	揚げ油.....	適量

### 作り方

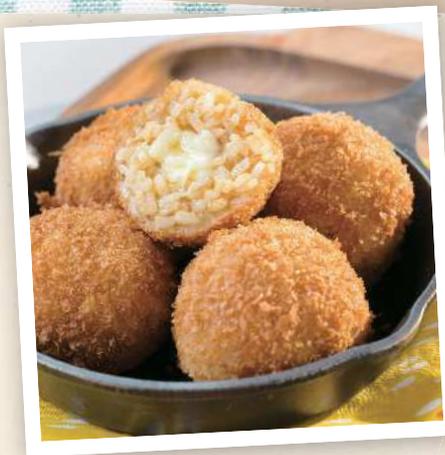
- 1 ボウルに肉じゃがを入れ、フォークなどで潰す。ご飯を加えてよく混ぜる。
- 2 春巻きの皮に大葉をのせ、10等分した1とチーズをのせて包む。
- 3 170℃に熱した油で、こんがりときつね色になるまで揚げる。



### レシピのポイント

余った肉じゃがとご飯で、ライスコロッケならぬ、ライス春巻きに。  
春巻きにすることで、外はパリッと中はチーズのとろっと、ご飯のもちっと感が組み合わせられて新食感を楽しめます。





残り物をリメイク!

優秀賞



# カレーライスコロッケ

岡山南高校 本松 愛璃さんの作品から

## 材料 (4 個分)

カレー (余りもの)..... 70g	卵..... 1/2 個
ご飯 (余りもの)..... 200g	パン粉..... 適量
ミックスチーズ..... 適量	揚げ油..... 適量
薄力粉..... 適量	

## 作り方

- 1 ボウルにカレーを入れ、大きい具材があればフォークでしっかりと潰す。ご飯を加え、よく混ぜる。
- 2 1 を 4 等分して軽く手で押さえ、中心にミックスチーズをのせて包む。
- 3 薄力粉、卵、パン粉を順につけ、180℃の油で揚げる。

## レシピのポイント

余ったカレーとご飯を、チーズがとろけるライスコロッケにアレンジ。ご飯が入っているの、主食にもなるボリュームのあるひと品です。

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 水分を切ることができます。

### コンポストを利用し生ごみを減らしましょう

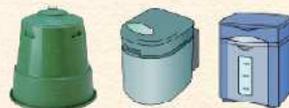
#### ダンボールコンポスト

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29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ごみ袋も小さいものになります。