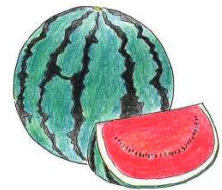


# 食品ロス削減レシピ

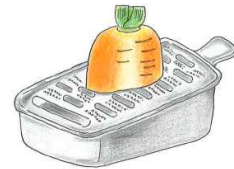
フロッコリーの茎きんぴら



すいかの皮の中華漬け



なすのへたの佃煮



さつまいもの皮で大学芋



キャロットケーキ



レシピ集によせて

「食べることは生きること」。健康な身体、豊かな心は、素晴らしい未来をつくることにつながります。私たちは、子どもたちの未来が、元気いっぱい、きらきらと輝かしいものになることを願いながら、毎日の給食業務に携わっています。今回は「食品ロス」をテーマに、レシピを掲載させていただいています。いつもなら捨てる部分を使ったり、残ったおかずをリメイクしてみて、こんなにもおいしく変身することにびっくりしたのと同じように、とても感動しました。ほんの少しでも興味をもっていただけると幸いです。楽しみながらひとつひとつの食材を大切にすることが、食品ロスを減らしていくきっかけにつながるのではないのでしょうか。このレシピ集が皆様の食をより豊かに、さらに楽しむきっかけとなることを願っております。

## も く じ

「4R」から見る食品ロス .....	1
<b>野菜の芯・茎・皮・へたを使って</b>	
夏野菜のピクルス .....	3
だいこんのガレット	
丸ごとキャベツのメンチカツ .....	4
なすのへたの佃煮	
エコエコグラタン .....	5
さつまいもの皮で大学芋風炒め	
ブロッコリーの茎きんぴら .....	6
<b>茶殻を使って</b>	
茶殻入り餃子	
<b>傷物・不揃い野菜を使って</b>	
鶏肉と夏野菜のレンジ蒸し .....	7
<b>残った料理をリメイク</b>	
簡単かぼちゃスープ	
<b>すいかを丸ごと使って</b>	
すいかのシャリシャリシャーベット .....	8
すいかの皮と豚肉の甘辛炒め	
すいかの皮の中華漬け .....	9
<b>にんじんを丸ごと使って</b>	
キャロットケーキ	

※食品成分表に掲載されていない材料を使用したレシピについては、栄養価が目安量となっています。

# 給食だより

令和5年度 ~夏休み号~

岡山県学校給食会  
井笠・浅口支部

☆おうちの人とよみましょう。

## 「4R」から見る食品ロス

私たちの生活は「衣食住」の三大要素で成り立っています。その生活から切り離せない関係にあるのがごみ問題です。小学校4年生社会科でも学習するように、4Rがごみ削減の重要なカギになります。一人ひとりがこの4Rについて気をつけることで、ごみを減らすことにつながります。ここでは衣食住の中の「食」から4R生活を考えてみましょう。

① <b>リフューズ(Refuse)</b> いらぬものは断る	<b>4R</b>	③ <b>リユース(Reuse)</b> 繰り返し使う
② <b>リデュース(Reduce)</b> ごみになるものを減らす		④ <b>リサイクル(Recycle)</b> 資源として再利用する

## 「もったいない」で食べ物を救え!

食品ロスとは、「食べられるのに、捨てられている食品」のことです。

国民1人当たり食品ロス量

1日 約113g (お茶碗軽く1杯)

年間 約41kg



食べ残し

作りすぎや、好ききらいのために残した食品はありませんか？

買いすぎ

買ったのに食べきれなかった食品はありませんか？

期限切れ

消費期限や賞味期限が切れて、捨ててしまった食品はありませんか？

## なぜ食品ロスを減らすの？

食費が無駄になる

1軒の家で使うお金のうち、食料で使うお金は、全体の約4分の1の割合をしめています。食品ロスは、買わなくてもよいものにお金を使ってしまったことになります。

地球温暖化が進む

食料生産やごみ処理にエネルギーを多く使うと、地球温暖化が進みます。また、ごみを埋め立てると、メタンという気体が発生し、これも地球温暖化の原因になります。

# 学校給食での食品ロス削減

食べきる



## 食べる時間を長くする

みんなで協力し、準備や後片付けを効率よくして、食べる時間を長くしましょう。できたてのおいしさも味わえ、ゆっくりよく噛んで食べることにもつながります。



## 食べ物について学ぶ

給食に関わる人へ感謝の気持ちをもって食べましょう。食材の栄養素や、正しい食生活を学ぶことで給食の大切さを感じることができます。

# おうちでの食品ロス削減

買いすぎない



## 買い物前に食材チェック

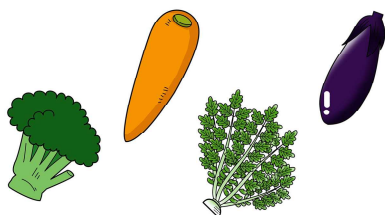
買い物をした後に、冷蔵庫や食品庫に同じ食材があったことに気づくと無駄になることがあります。事前に把握しておきましょう。



## 必要な分だけ買う

お得なまとめ買いをしたものの、使わずに期限が過ぎてしまうと、捨ててしまうこととなります。必要な時に必要な量を買うようにしましょう。

使いきる



## ヘタ・茎・皮まで使う

いつもなら捨てる部分でも工夫すればおいしい料理に変わります。さらに栄養価がアップしたり、いつもと違った食感も味わえます。



## リメイクする

残った肉じゃがをカレーに、ミートソースをグラタンに、かぼちゃの煮物をポタージュにするなど、廃棄せず使いきる工夫をしましょう。

裏面にレシピを載せています。

# 夏野菜のピクルス



料理の栄養価（1人分）  
 エネルギー 26kcal たんぱく質 1g 炭水化物 6g 脂質 0.6g  
 カルシウム 6mg 食物繊維 0.6g 食塩相当量0.6g

## 作り方

### \*下ごしらえ\*

野菜類…5~6cmのスティック状に切る

- ①鍋にAを入れ沸騰させる。
- ②煮えにくい野菜から順に①へ入れ、30秒から1分煮る。
- ③保存容器に入れ冷ましてから冷蔵庫で、半日から1日漬けておく。

### 【一口メモ】

冷蔵庫に少しずつ余っている野菜を使って作ってみましょう。  
 黒こしょうやローリエはお好みで入れてください。

## 材料（4人分）

きゅうり	80g(中1本)	
ピーマン	30g(中1個)	
黄パプリカ	80g	
にんじん	80g	
キャベツ(芯つき)	80g	
A	酢	1/4カップ
	水	25cc
	砂糖	大さじ1と1/3
	塩	小さじ1/2
	黒こしょう	少々
	ローリエ	2枚

# だいこんのガレット



料理の栄養価（1人分）  
 エネルギー145kcal たんぱく質 5g 炭水化物 6g 脂質10.9g  
 カルシウム 221mg 食物繊維 9.1g 食塩相当量0.6g

## 作り方

### \*下ごしらえ\*

だいこん…ピーラーでスライスし5mmの千切り

ベーコン…5mm幅に切る

- ①だいこんを手でしぼり水分を切る。
- ②ボウルにAを入れ混ぜ合わせる。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、②の材料を入れ平らに広げ、フライ返しで押し付けながら表面がきつね色になるまで両面を焼く。

### 【一口メモ】

だいこんをしっかりしぼり、焼く時にフライ返しで押し付けることでカリカリの食感になります。

## 材料（4人分）

だいこん(皮つき)	200g	
ベーコン	40g	
ピザ用チーズ	60g	
A	かたくり粉	大さじ2
	カレー粉	小さじ1
	こしょう	少々
	オリーブ油	大さじ1



# 丸ごとキャベツのメンチカツ



料理の栄養価（1人分）  
 エネルギー245kcal たんぱく質 13g 炭水化物 15g 脂質 3.6g  
 カルシウム 21mg 食物繊維 1.2g 食塩相当量0.5g

## 作り方

### \*下ごしらえ\*

たまねぎ・キャベツ・キャベツの芯・外葉…粗めのみじん切り

①Aの材料を混ぜ合わせる。

②①を4等分し小判型に形成し、Bをつける。

③②にパン粉をつけて200℃の油で約8分揚げる。

### 【一口メモ】

キャベツの芯や外葉をメンチカツに入れることで、食品ロス削減になります。メンチカツと一緒に、千切りキャベツを添えて食べるのがおすすめです。

## 材料（4人分）

A	豚ミンチ	180g
	塩・こしょう	少々
	たまねぎ	80g(中1/4個)
	キャベツ	20g(1/2枚)
	キャベツの芯・外葉	16g
	卵	M1/2個
B	パン粉	20g
	小麦粉	大さじ3と1/2
	卵	M1/2個
	水	大さじ2
	パン粉	40g
揚げ油	適量	

# なすのへたの佃煮



料理の栄養価（1人分）  
 エネルギー 42kcal たんぱく質 2g 炭水化物 1g 脂質 1.2g  
 カルシウム 28mg 食物繊維 0.3g 食塩相当量0.4g

## 作り方

### \*下ごしらえ\*

なすのへた…①軸の硬い部分と葉のとげ部分を切り落とす

②へたを薄くスライスする

③水につけてアクを抜き水気を切る

①フライパンにごま油を熱し、なすのへたを炒め、やわらかくなったらちりめんじゃこを入れる。

②Aを入れて水分がなくなるまで煮詰める。

### 【一口メモ】

捨てがちなへたも細かく刻むと色々に使えます。新鮮なへたを使うとやわらかく仕上がります。

## 材料（4人分）

なすのへた	6個	
ちりめんじゃこ	20g	
ごま油	小さじ1	
A	酒	小さじ1/3
	みりん	小さじ4
	一味	少々
	水	100cc

# エコエコグラタン



## 材料（4人分）

ベーコン	50g(3枚)
さつまいも(皮つき)	110g(中3/5本)
しいたけ(軸つき)	40g(3個)
ごぼう(皮つき)	50g(1/4本)
ブロッコリー(茎つき)	80g(4房)
サラダ油	適量
うすくちしょうゆ	大さじ1/2
バター	40g
小麦粉	大さじ4と1/2
牛乳	2カップ
塩	少々
ピザ用チーズ	適量

## 料理の栄養価（1人分）

エネルギー363kcal たんぱく質 13g 炭水化物 25g 脂質23.6g  
カルシウム 275mg 食物繊維 2.9g 食塩相当量1.7g

## 作り方

### \*下ごしらえ\*

ベーコン…1cm幅に切る ごぼう…ささがき

さつまいも・しいたけ・ブロッコリーの芯…さいの目切り

①さつまいも、ブロッコリー、ごぼうを下茹でする。

②フライパンにバターを溶かし、小麦粉を加えて炒め、いったん火から離す。その後、一気に牛乳と塩を加えて泡だて器でよく混ぜる。

③だまがなくなったら中火にかけ、とろみがつくまで混ぜる。

④別のフライパンにサラダ油を熱し、ベーコン、ごぼう、しいたけを炒め、うすくちしょうゆを加えた後、さつまいも、ブロッコリーを入れる。

⑤③に④を加え混ぜ合わせ、容器に分ける。

⑥チーズをのせ、250℃のオーブンで約10分30秒焼く。

### 【一口メモ】

ごみにすることが多い、さつまいもやごぼうの皮、しいたけの軸、ブロッコリーの茎を使用しています。具材を大きめに切ると食べごたえのあるグラタンができます。

# さつまいもの皮で大学芋風炒め



## 材料（4人分）

さつまいもの皮	75g(中1本)
バター	15g
砂糖	大さじ1
いりごま(黒)	小さじ1

## 料理の栄養価（1人分）

エネルギー140kcal たんぱく質 1g 炭水化物 13g 脂質 7.4g  
カルシウム 33mg 食物繊維 1.1g 食塩相当量0.2g

## 作り方

### \*下ごしらえ\*

さつまいもの皮…1cm×3cmの短冊切り

①フライパンに、さつまいもの皮とバター、砂糖を加えて弱火で炒める。

②さつまいもの皮に火が通ったら、いりごまを加える。

### 【一口メモ】

さつまいもの皮の紫色は、ポリフェノールの一種であるアントシアニンが含まれているからです。アントシアニンは、目に良いことは知られていますが、生活習慣病や老化の予防にもつながります。ぜひ、皮は捨てるのではなく「工夫して食べる」を目標にしましょう。

# ブロッコリーの茎きんぴら



## 料理の栄養価（1人分）

エネルギー117kcal たんぱく質 5g 炭水化物 10g 脂質 6.8g  
カルシウム 39mg 食物繊維 2.1g 食塩相当量1.1g

## 材料（4人分）

ブロッコリーの茎	120g	
にんじん	90g	
ちくわ	60g(2本)	
いりごま	小さじ4	
とうがらし	少々	
ごま油	大さじ2	
A	顆粒和風だし	小さじ2
	みりん	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	うすくちしょうゆ	小さじ2

## 作り方

### \*下ごしらえ\*

ブロッコリーの茎・にんじん…太めの千切り

ちくわ…縦に切れ目を入れて開き千切り

①フライパンにごま油を熱し、ブロッコリーの茎、にんじん、ちくわを入れ炒める。

②野菜に火が通ったらAとごま、とうがらしを加えて炒め、味をからめる。

### 【一口メモ】

捨ててしまいがちなブロッコリーの茎ですが、シャキシャキとした食感で栄養も満点です。サラダやスープに入れてもおいしく食べられます。

# 茶殻入り餃子



## 料理の栄養価（1人分）

エネルギー249kcal たんぱく質 10g 炭水化物 26g 脂質10.2g  
カルシウム 33mg 食物繊維 3.0g 食塩相当量1.3g

## 材料（4人分）

豚ミンチ	150g	
緑茶の茶殻	20g	
サラダ油	大さじ1	
A	塩・こしょう	少々
	砂糖	小さじ1
	オイスターソース	大さじ1
	おろしにんにく	小さじ1
	おろししょうが	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1
かたくり粉	大さじ2	
餃子の皮	20枚	

## 作り方

### \*下ごしらえ\*

茶殻…水気を軽く切り細かく刻む

①ボウルに豚ミンチ、茶殻、Aを入れてよく混ぜる。

②餃子の皮に①をのせ包む。

③フライパンにサラダ油を熱し、餃子を並べ中火で約1分焼く。

④軽く焼き色が付いたら水100ccを注いで蓋をし、強火で約4分蒸し焼きにする。

⑤蓋を外し水分がなくなるまで焼く。

### 【一口メモ】

食物繊維が豊富に含まれているため、体に優しい餃子です。



# 鶏肉と夏野菜のレンジ蒸し



## 料理の栄養価（1人分）

エネルギー115kcal たんぱく質 15g 炭水化物 7g 脂質 3.6g  
カルシウム 85mg 食物繊維 1.8g 食塩相当量0.7g

## 材料（4人分）

鶏むね肉	200g	
なす	60g(中1本)	
ズッキーニ	100g(中1/2本)	
ミニトマト	5個	
ピザ用チーズ	30g	
ぽん酢	大さじ2	
パセリ	少々	
A	酒	大さじ1
	かたくり粉	大さじ1/2
	塩・こしょう	少々

## 作り方

### \*下ごしらえ\*

鶏肉…皮をとって繊維に沿って薄切り

なす・ズッキーニ…5mm幅の斜め半月切り

ミニトマト…縦半分に切る

パセリ…みじん切り

①鶏肉にAをもみ込む。

②耐熱皿に鶏肉，なす，ズッキーニを順に並べ，トマトとチーズをのせる。

③ふんわりとラップをかけ，電子レンジ600Wで約5分加熱する。

④③にぽん酢をかけ，彩りにパセリを散らす。

### 【一口メモ】

冷蔵庫や庭の畑に残っている少ししなびた野菜も，十分ごちそうになります。鶏肉と野菜を順に並べることで見た目も鮮やかです。

# 簡単かぼちゃスープ



## 料理の栄養価（1人分）

エネルギー 89kcal たんぱく質 2g 炭水化物 15g 脂質 1.6g  
カルシウム 51mg 食物繊維 1.4g 食塩相当量1.9g

## 材料（4人分）

かぼちゃの煮物	160g
牛乳	160cc
水	80cc
塩・こしょう	少々

## 作り方

①かぼちゃの煮物，牛乳，水，お好みで塩・こしょうをミキサーにかける。

②スープ皿に盛りつける。

### 【一口メモ】

冷たいままでも，温めてもおいしいスープです。

# すいかのシャリシャリシャーベット



## 材料（4人分）

すいか	500g(中1/8玉)
砂糖	大さじ2
レモン果汁	小さじ1
練乳	適量

## 料理の栄養価（1人分）

エネルギー	85kcal	たんぱく質	1g	炭水化物	19g	脂質	86.4g
カルシウム	18mg	食物繊維	0.4g	食塩相当量	0g		

## 作り方

### \*下ごしらえ\*

すいか…ナイロン袋(フリーザーパック等)に果肉を入れて  
外側から手でつぶし種をとりのぞく

- ①果肉が入った袋に、砂糖とレモン果汁を入れ、袋の口を閉じ、外側から手でつぶし混ぜる。
- ②①を薄く伸ばして冷凍庫で凍らせる。
- ③②を袋の外側から手でほぐし、お皿に盛りつけ、練乳をかける。

### 【一口メモ】

冷たくさっぱりとした夏らしいデザートです。凍らせることで、シャリシャリとした食感を楽しむことができます。砂糖は、すいかの甘さによって調整してください。

# すいかの皮と豚肉の甘辛炒め



## 材料

すいかの皮	300g(中1/8玉)	
豚肉(スライス)	120g	
にんじん	40g	
おろしにんにく	適量	
A	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1と1/2
	みりん	大さじ1と1/2
	酒	大さじ1と1/2

## 作り方

### \*下ごしらえ\*

すいかの皮…皮の外側の硬い部分を剥き薄い短冊切りに  
にんじん…短冊切り

- ①フライパンを温めて豚肉とおろしにんにくを入れて炒める。
- ②豚肉に火が通ったら、すいかの皮とにんじんを入れてよく炒める。
- ③やわらかくなったら、Aを入れ、強火で煮詰める。

### 【一口メモ】

すいかの皮は、火が通るのに時間がかかるので、薄く切ることをおすすめします。たまねぎやねぎ、きのこなどの野菜を入れてもおいしくできます。

# すいかの皮の中華漬け



## 材料

すいかの皮	300g(中1/8玉)
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
ごま油	小さじ1/2

## 作り方

### \*下ごしらえ\*

すいかの皮…皮の外側の硬い部分を剥き短冊切り

- ①ナイロン袋（フリーザーパック等）に調味料を入れ、混ぜ合わせる。
- ②①にすいかの皮を入れ、冷蔵庫で半日から1日漬けておく。

### 【一口メモ】

すいかの皮を使った夏限定の漬物で、パリパリとした食感がやみつきになります。お好みで、しょうがやごまを入れてもおいしくできます。

# キャロットケーキ



## 材料（4人分）

すりおろしにんじん	60g
卵	M1個
砂糖	大さじ4
サラダ油	大さじ1
薄力粉	大さじ6
ベーキングパウダー	小さじ1/2

## 料理の栄養価（1人分）

エネルギー152kcal たんぱく質 3g 炭水化物 12g 脂質 5.2g  
カルシウム 40mg 食物繊維 0.8g 食塩相当量0.2g

## 作り方

- ①卵、砂糖を混ぜ合わせ、さらにサラダ油を加えてよく混ぜる。
- ②①に皮ごとすりおろしたにんじんを加えて混ぜ合わせる。
- ③薄力粉とベーキングパウダーを混ぜてふるう。
- ④②に③を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤カップに④を流し入れて空気を抜き、180°Cのオーブンで約25分焼く。

### 【一口メモ】

にんじんの形がないため、苦手な子どもも食べやすくなります。

レシピ集作成会員名簿

氏 名	勤 務 地 職 名
畦 崎 智 世	笠岡市学校給食センター 栄養教諭
妹 尾 雅 子	笠岡市学校給食センター 栄養教諭
藤 田 さくら	笠岡市立北木小学校 栄養教諭
渡 辺 栄 子	井原市学校給食センター 栄養教諭
澤 田 恭 佳	井原市学校給食センター 学校栄養職員
皿 海 陽 子	井原市学校給食美星調理場 栄養教諭
上 岡 真 理 子	矢掛町学校給食共同調理場 栄養教諭
森 分 千 穂	浅口市学校給食センター 栄養教諭
能 勢 良 子	浅口市学校給食センター 学校栄養職員
麻 原 礼 圭	浅口市学校給食センター 管理栄養士
沼 田 菜 那	里庄町立里庄東小学校 学校栄養職員
山 下 幸 恵	里庄町立里庄西小学校 栄養士
橋 本 美 由 紀	里庄町立里庄中学校 栄養士

※令和4年度3月作成