

食材をムダにしない！

えこ レシピ



大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

日々の暮らしのなかの「ちょっとしたこと」それが環境にやさしい取組みにつながっています。
地域で健康づくり・食育活動を行っている「食生活改善推進員」の食品ロス削減にむけたえこレシピです。

大阪市食生活改善推進員協議会

～ 私達の健康は、私達の手で～

【調理の工夫で食品ロスを減らす料理】とは？

環境に配慮した調理を行うことだけでなく、食材やエネルギーを無駄にせず、水を汚さないなどの工夫や、生ごみを減らすことを目的に、買物から調理、食事、後片付けまでの一連の流れの中で実践すること。（大阪市環境局ホームページより）



持続可能な開発目標(SDGs)とは、2001年に策定されたミレニアム開発目標(MDGs)の後継として、2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載された2016年から2030年までの国際目標です。

持続可能な世界を実現するための17のゴール・169のターゲットから構成され、「誰一人取り残さない」社会の実現をめざし、経済・社会・環境をめぐる広範な課題に統合的に取り組むものです。

※ SDGs とは、「Sustainable Development Goals」の略称のこと

【もくじ】

1. 1食分全てが食品ロスを意識した料理

エコレシピ①

エコレシピ②

2. 食材を無駄にしない工夫レシピ

まるごと使う料理

.....

ムリなくムダなく！～使いきる編～

.....

捨てるのはもったいない！～活用編～

.....

食推協さんのなるほど！～実践術～

食べきり

使いきり

ごみなし

・・・食材のエコのヒントに！

エネルギー削減

時短調理

無水調理

・・・エネルギーのエコのヒントに！

1. 1食分全てに食品ロスを意識した料理！

エコレシピ①

※分量は3人分目安量、() は1人分分量 (g)

エコポイント

- 炊飯器でパエリアを炊くときに、副菜の材料も一緒に加熱するので、省エネルギーになり、さつまいも・かぼちゃはホクホク、たまねぎはトロトロになります！
- さつまいも、かぼちゃを皮ごと調理することで、ごみを減らします。
- さば缶1缶とごはん1合で、3人分にちょうどよい分量になります。作りすぎを防ぐことも、食品ロスを防ぐことにつながります。



食べきり

使いきり

エネルギー削減

炊飯器でさば缶パエリア

【材 料】

主食

主菜



米	150g (1合)	(50)	スイートコーン(缶)	1缶(145g)	(48)
さば(缶詰水煮)	1缶	(45)	塩	小さじ1/2	(0.8)
たまねぎ	中1/2個	(30)	にんにく	2片	(7)
ミニトマト	9個	(30)	油	適量	

【作り方】

- ① さば缶は汁と身に分けておく。スイートコーン(缶)も汁と実に分けておく。それぞれの汁は取っておく。
- ② 米を洗って炊飯器に入れる。
- ③ さば缶の汁、スイートコーン(缶)の汁、水を合わせて200mlにし、炊飯器に入れる。
- ④ たまねぎはうす切り、ミニトマトはへたをとり横半分に切る。
- ⑤ ③の上に、さば缶の身、スイートコーン(缶)の実、塩を入れ、④を加え、通常モードで炊飯する。

※ポテトサラダ用のさつまいも、かぼちゃ、スープのたまねぎも上にのせて炊飯する。

(「ポテトサラダ」①②、「たまねぎスープ」①②参照)

- ⑥ にんにくはうすく切り、ごく少量の油で炒め揚げにする。
(揚げ油はたまねぎスープの香りづけに使用してもよい)
- ⑦ 炊きあがったら、上にのせたさつまいも・かぼちゃ・たまねぎは別に取り出し、全体をさっくり混ぜ、器にとりわけ、⑥のにんにくを上に乗らす。

ポテトサラダ

副菜

【材 料】

さつまいも	中 1 個	(70)	マヨネーズ	大さじ 2	(8)
かぼちゃ	90g	(30)	プレーンヨーグルト	大さじ 2	(10.5)
きゅうり	1 本	(30)	カレー粉	少々	
塩	少々		黒こしょう	少々	

【作り方】

- ① さつまいも、かぼちゃはよく洗って皮をむかずに一口大に切り、アルミホイルで包む。
- ② パエリアを炊飯する際に、①を上のにのせて一緒に炊く。
- ③ パエリアが炊きあがったら②を取り出し、皮ごとつぶし、冷ましておく。
- ④ きゅうりはうす切りにして塩でもみ、水気を絞る。
- ⑤ マヨネーズ、プレーンヨーグルト、カレー粉をよく混ぜ合わせ、③、④とあえ、黒こしょうをふる。

たまねぎスープ

副菜

【材 料】

たまねぎ	中 1/2 個	(30)	固形コンソメ	1 個	(1.6)
卵	1 個	(17)	塩	少々	
水	2 と 1/4 カップ	(150)	焼きのり	8 つ切り 1 枚	(0.1)

【作り方】

- ① たまねぎは皮をむき、芯をくりぬいて、丸ごとアルミホイルで包む。
- ② パエリアを炊飯する際に、①を上のにのせて一緒に炊く。
- ③ パエリアが炊きあがったら、②を取り出して粗熱をとってから、食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋に水とコンソメ、③を入れ煮立たせる。
- ⑤ ④に溶き卵を流し入れ、塩で味をととのえる。
- ⑥ ⑤を器に注ぎ入れ、焼きのりを小さくちぎり散らす。

【栄養価】（1 人分） 野菜量 205g

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
炊飯器でさば缶パエリア	321	14.6	6.3	130	2.0	3.1	1.4
ポテトサラダ	176	2.1	6.8	55	1.0	3.4	0.4
たまねぎスープ	38	2.5	1.8	14	0.0	0.5	1.0
計	535	19.2	14.9	199	3.0	7.0	2.8

参照：大阪市 健康づくりのための食生活献立集 令和3年3月より

えこレシピ② ～とり手羽先を使いきる～

※分量は2人分目安量、() は1人分分量 (g)

エコポイント

- ・身がほとんどついていない手羽先の先の部分を使って、おいしいスープをとります。
- ・身の部分は、使いこなせずに冷蔵庫にあまりがちなオイスターソースを活用して下味をつけて焼きます。
- ・白ねぎの青い部分も、細く切ってスープの具にするとおいしく食べられます。
- ・加熱調理に時間がかかる大根を、電子レンジであらかじめ加熱しておくことで早く火がとおり、時短になります。



食べきり

使いきり

エネルギー削減

時短調理

ごはん

米 140g (70)

主食



手羽先の中華焼き

主菜

副菜

【材 料】

鶏手羽先	8本	(80)	れんこん	60g	(30)
オイスターソース	大さじ 2/3	(6)	長いも	60g	(30)
しょうゆ	小さじ 2/3	(2)	塩	少々	

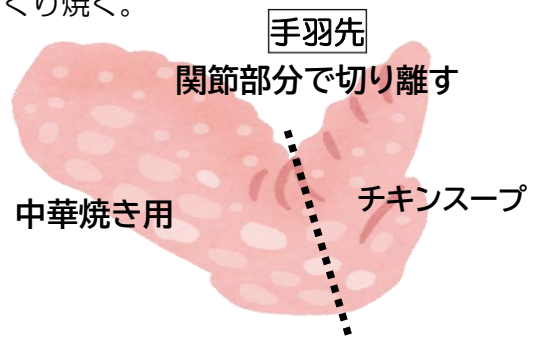
【作り方】

- ① 手羽先は、先の部分を切り落とす。先の部分はチキンスープで使うのでとっておく。
- ② ポリ袋に手羽先とオイスターソース・しょうゆを入れてもみこみ、10分程度おく。
- ③ れんこんと長いもはよく洗い皮ごと1cmの厚さに切り、水にさらしておく。
- ④ フライパンにクッキングシートを敷き、②③を並べて両面を焼き器に盛る。

※ 焦げやすいので火加減に注意し、中火～弱火でじっくり焼く。

またはグリルで10分程度焼いてもよい。

- ⑤ 焼き上がったれんこんと長いもは、軽く塩をふって手羽先に添える。



だいこんと白ねぎのソテー

副菜

【材 料】

だいこん	80g	(40)	ごま油	小さじ1	(2)
白ねぎ	60g	(30)	塩	少々	

【作り方】

- ① だいこんはよく洗い、皮ごと短冊切りにし、耐熱容器に入れ電子レンジで加熱する（600W 2分）。
- ② 白ねぎは青い部分と白い部分に分け、白い部分は1 cm幅のななめ切りにする。
※ 青い部分は、チキンスープに使うので取り分けておく。
- ③ フライパンにごま油の半量を熱し、①②を炒め、白ねぎがしんなりしたら、塩少々で味をつけ、仕上げに残りのごま油を加える。

チキンスープ

副菜

【材 料】

こまつな	60g	(30)	手羽先の先の部分	8本分	
白ねぎ	10g	(5)	(スープ用)		
(青い部分)			塩	小さじ 1/3	(1.0)
水	2カップ	(200)	こしょう	少々	

【作り方】

- ① 手羽先の先の部分と水を鍋に入れ、5～6 分あくをとりながら煮てスープをとり、手羽先の先は取り出しておく。
- ② こまつなは2 cm長さに切る。
- ③ 白ねぎの青い部分は斜め細切りにしておく。
- ④ ①の鍋に②を入れてさっと煮る。
- ⑤ 塩・こしょうで味をととのえ、③を加えて火を止める。

【栄養価】（1人分） 野菜量 135g

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
ごはん	239	4.3	0.6	4	1.0	0.4	0
手羽先の中華焼き	211	15.6	13.1	29	1.0	0.9	1.2
だいこんと白ねぎのソテー	34	0.6	2.1	21	0.0	1.3	0.5
チキンスープ	19	2.2	0.8	55	1.0	0.7	1.2
計	503	22.7	16.6	109	3.0	3.3	2.9

参照：大阪市 健康づくりのための食生活献立集 令和3年3月より

2.食材を無駄にしない工夫レシピ

まるごと使いきり① ～はくさい～

食べきり

使いきり

エネルギー削減

無水調理

※分量は2人分 目安量



ごはん

主食

米

140g

はくさいと鶏肉の煮込み

主菜

副菜

【材料】

鶏もも肉	200g	たまねぎ	中1/2個
片栗粉	少々	トマト	中1個
オリーブ油	小さじ1	顆粒コンソメ	小さじ2
はくさい	1/4個		

【作り方】

- ① もも肉は小口切りにして、片栗粉をまぶす。
- ② 鍋にオリーブ油をひいて①を炒め、皿に取り出す。
- ③ はくさいはざく切り、たまねぎは1/4のくし切り、トマトは皮ごと1/6のくし切りにする。
- ④ ②の鍋に③を入れ、上に②の鶏もも肉をのせて、コンソメを入れる。
- ⑤ ふたをして中火で5分、全体を混ぜて3分加熱する。

はくさいとベーコンのサラダ

副菜

【材料】

はくさい（先）	1/6個	A	マヨネーズ	小さじ1
ベーコン	45g		レモン汁	小さじ2
りんご	1/4個		たまねぎ（みじん切り）	大さじ1

【作り方】

- ①はくさいは先のやわらかい部分を一口大に切る。
ベーコンをカリカリに炒める（油不要）。
- ②りんごは皮のまま薄いいちょう切りにする。
- ③ Aを混ぜてドレッシングを作る。
- ④ ①②を③のドレッシングであえる。

塩昆布あえ

副菜

【材 料】

はくさい（根元） 1/6個

A	塩昆布	大さじ2
	すりごま	大さじ1
	ごま油	小さじ1

【作り方】

- ① はくさいは根元に近い部分を細切りにして、さっとゆでて水気をしぼる。（生でも食べられる。）
- ② ①をAであえる。



食推協さんのエコポイント

- ・はくさいは葉先から根元まで煮込みやサラダ、あえ物に使ってムダなく使いきる。
- ・煮込み料理は無水調理で加熱時間を短縮し、エネルギーの削減につながる。

お手軽もう一品

使いきり

無水調理

エネルギー削減

はくさいの煮物

副菜

※分量は3人分 目安量

【材 料】

はくさい 1/4個
まぐろ（缶詰油漬け） 1缶（70g）

A	顆粒だし	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	小さじ1

【作り方】

- ① はくさいは3～4cm長さに切る。
まぐろ（缶詰）は油を軽くきっておく。
- ② 鍋に①を加え、ふたをして弱火で煮る。
- ③ はくさいがしんなりしてきたら、Aを加えて煮る。



食推協さんのエコポイント

- ・はくさいが余ってしまった時、切って煮るだけの簡単に作れる一品です。
- ・きゃべつでもできます。
- ・無水調理で水の節約ができ、野菜の旨味が味わえます！

まるごと使いきり② ～ブロッコリー～

※分量は2人分 目安量

食べきり

使いきり

ごはん

主食

米 140g

生春巻き～茎まで美味しい！～

主菜



【材 料】

レタス	1/4 玉	にんじん	3～4cm
だいこん	7～8 cm	ライスペーパー	6枚
ブロッコリー（房）	1/4 株	スイートチリソース	適量
ブロッコリー（茎）	1 株分	（市販）	
むきえび	10～12 尾	A 〔 トマトケチャップ	大さじ2
ハム	1 パック（4枚）	マヨネーズ	大さじ2

【作り方】

- ① レタスは洗って水気をきり、7～8mm幅のせん切りにする。
だいこんは4～5cm長さのせん切りにし、水にさらす。
ブロッコリーは小房に分け、茎は輪切りにして塩ゆでし、花型などの型抜きをする。
にんじんは2～3mm厚さの輪切りにして塩ゆでし、花型などの型抜きをする。
むきえびはゆでて火をとおす。（加熱処理済のものを購入してもよい）
- ② ライスペーパーは約40℃のぬるま湯に全体をくぐらせる。
- ③ ②をよくしぼった布巾や、まな板の上にのせる。
- ④ ③の中央にレタス、だいこんをのせてひと巻きし、ブロッコリー、にんじん、えびをのせて包みこむようにもう一度巻く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り、皿に盛る。チリソースやオーロラソース（A）を添える。

ベジタブルスープ(残り野菜で)

副菜

【材 料】

ブロッコリー（房）	} 生春巻きの 具材残り	A 〔 水	カップ1と 1/2
ブロッコリー（茎）		固形スープの素	1 個
にんじん		塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① 春巻きで残った具材をみじん切りにする。
- ② 鍋にAを入れ、①を入れて煮る。
- ③ 塩・こしょうで味をととのえる。



食推協さんのエコポイント

・型抜きした残りの野菜もスープの具材に利用！残り野菜でもう1品！

食べきり

使いきり

ごみなし

エネルギー削減

※分量は4人分 目安量

ブロッコリーの丸ごと炊き込みごはん

主食

【材 料】

米	300g (2合)	ブロッコリー	小1/2株
昆布	4cm×4cm		

【作り方】

- ① 米を洗ってザルにあげ、30分置く。
- ② 炊飯器に移し、目盛りにあわせて水をいれ、だし昆布とブロッコリーを丸ごと（房と茎）炊く。
- ③ 炊きあがったら、だし昆布をみじん切りにする。
- ④ ごはんを釜返しすると同時に、しゃもじでブロッコリーをもみほぐす。
- ⑤ ④に③の昆布を入れ、混ぜ合わせる。

②



④



⑤



食推協さんのエコポイント

- ・ブロッコリーの茎、だし昆布、全部使いきりのメニューでごみが出ない。
- ・別ゆでしないため熱(エネルギー)の削減と、鍋が不要で洗いものも少なくなる。
- ・だし昆布や野菜の旨味で調味料は使わず減塩に！

ブロッコリーの茎のザーサイ

副菜

使いきり

※分量は2人分 目安量

【材 料】

ブロッコリー（茎）	100g	A	ごま油	大さじ1
いりごま（白）	適量		ラー油、顆粒鶏がらスープの素	各小さじ1
			しょうゆ	小さじ1/2
			塩・黒こしょう	少々

【作り方】

- ① ボウルにAを合わせておく。
- ② ブロッコリーの茎は薄い輪切りにして、かためにゆでる。（電子レンジ（600W）で約3分加熱でもよい）
- ③ ②に水気をきった①を熱いうちに加えてあえる。
- ④ 味がなじんだら器に盛り、いりごまをかける。

まるごと使いきり③ ～たまねぎ～

使いきり

エネルギー削減

※分量は2人分 目安量

たまねぎの皮スープ

副菜

【材 料】

たまねぎの皮	4 枚	A	水	カップ1と1/2
まいたけ	20 g		コンソメ（固形）	1/4 個
ごぼう	16 g		塩	少々
にんじん	10 g			
みつば	4 g			

【作り方】

- ① まいたけは一口大に切る。ごぼう、にんじんは薄く拍子木切りにする。
- ② みつばは2cm幅に切る。
- ③ 鍋にAと①、たまねぎの皮を入れて火にかけ、約8分煮る。
- ④ ②を加え、たまねぎの皮は取り出す。好みに塩を加え、味をととのえる。



酢たまねぎ

副菜

【材 料】

たまねぎ	100 g	はちみつ	大さじ1/2
塩	少々	かつお節（パック）	1 パック
酢	小さじ4		

【作り方】

- ① たまねぎは皮をむき、半分に切って薄切りにし、1～2分水にさらす。
- ② ①の水気をきり、塩少々をふってもみこむように混ぜる。
- ③ ②をボウルに入れ、たまねぎが浸るまで酢を入れる。
- ④ はちみつを酢または少量の湯で溶かして加える。
- ⑤ 冷蔵庫で約2時間おいてなじませる。
- ⑥ 器に盛り、かつお節をかける。



食推協さんのエコポイント



- ・たまねぎの皮をスープに使って、栄養素をムダにしない！
皮にはケルセチン(黄褐色の色素)が含まれる。
- ・酢たまねぎは熱源を使用しないため、エネルギーの削減に！
多めに作り、密閉容器に保存すると3日目くらいで食べ頃に。

まるごと使いきり④なにわの伝統野菜～田辺大根三昧～

食べきり

使いきり

エネルギー削減

時短調理

※分量は4人分 目安量

だいこん葉ごはん

主食

【材 料】

ごはん	600g	酒	大さじ1
だいこんの葉	120g	いりごま（白）	大さじ1と1/2
ちりめんじゃこ	30g	A しょうゆ	小さじ2
油	大さじ1	塩	小さじ1/3

【作り方】

- ① だいこんの葉は、細かく刻む。
- ② フライパンに油を熱し、①とちりめんじゃこを入れて酒を加え、①がしんなりするまで炒める。
- ③ ②にいりごまを加え、Aで味をととのえる。
- ④ ボウルに温かいご飯を入れ、③と混ぜあわせる。

さばの竜田揚げ

主菜

副菜

【材 料】

さば	240g	小麦粉	少々
塩	少々	油	適量
A 酒	大さじ1と1/3	枝豆	40g
しょうゆ	大さじ1と1/3	水菜	40g
だいこん	80g	すだち	2個
にんじん	60g	ポン酢しょうゆ	大さじ4（好みで）

【作り方】

- ① さばは適当な大きさにそぎ切りし、塩少々をふりしばらくおいて、Aで味付けをする。
- ② だいこん、にんじんは皮のまま短冊切りにする。
- ③ ①②に小麦粉をまぶし、油で揚げる。枝豆は素揚げにする。
- ④ 水菜は4cm長さに切る。
- ⑤ 皿にさばを盛り、その上にだいこん、にんじん、枝豆、④の水菜を盛りつける。
すだちを半分に切って添え、好みでポン酢をかける。

※枝豆や水菜は、季節の野菜に変えてよい。

だいこんステーキ

副菜

【材 料】

だいこん	200 g	大葉	8 枚
バター	小さじ1	A	花かつお 少々
めんつゆ	大さじ4		青のり 少々
(ストレート)			

【作り方】

- ① だいこんは2cm厚さの輪切りにし、皮をむいて両面にさいの目のかくし包丁を入れる。
- ② フライパンにバターをひき、①を焼く。
- ③ 軽く焦げめがつくように焼けたら、めんつゆをかける。
- ④ 皿に大葉をひき、③をおいてAをのせる。

だいこんとにんじんの和風サラダ

副菜

時短調理

【材 料】

だいこん	160 g	A	酢	大さじ1
(だいこんステーキの皮)			めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1と1/2
にんじん	50 g		油	大さじ1/2
			ごま油	小さじ1/2

【作り方】

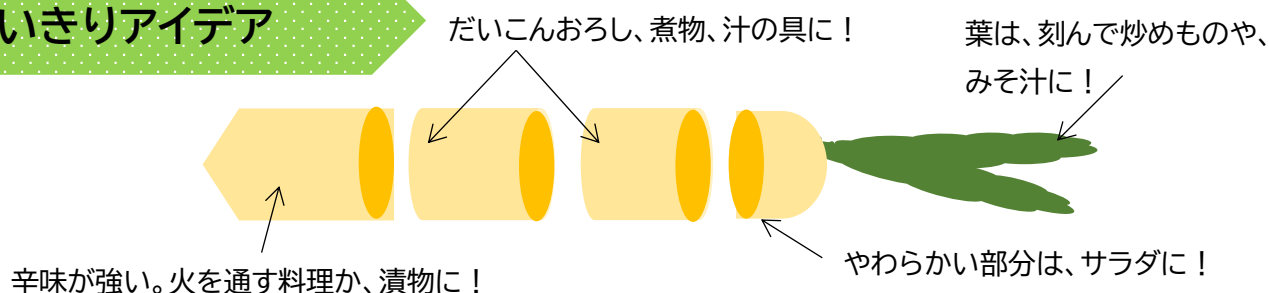
- ① ボウルにAを混ぜ合わせておく。
- ② だいこん、にんじんは5cm長さのせん切りにし、電子レンジ(600W)で3~4分加熱して水気をきる。
- ③ ②を①であえる。 ※Aは、ポン酢しょうゆにごま油を加えてもよい！

食推協さんのエコポイント



- ・田辺大根は、だいこんと葉もムダなく使う。
- ・竜田揚げのだいこん、にんじんは皮つきで調理し、ムダなく使う。
- ・だいこんステーキでできた皮でサラダを作り、電子レンジで加熱することで、皮のかたさをやわらげ、時短調理のアレンジ料理に！

使いきりアイデア



伝統野菜のおやつ

玉造黒門越瓜の蒸しパン

食べきり

エネルギー削減

【材 料】

※分量は 5～6 個分 目安量

ホットケーキミックス 200g
牛乳 120g

卵 1 個
瓜の砂糖煮 50g

【作り方】

- ①瓜の砂糖煮を作る。（1cmのサイコロ状に切った瓜 1 に対し、砂糖 1/3 の割合で鍋にいれ、弱火で焦がさないように煮つめる。）
- ②ホットケーキミックスに牛乳、卵を加えて混ぜる。
- ③②に①の半量を混ぜる。
- ④アルミカップ等の容器に入れ、上に①の残りをのせる。
- ⑤フライパンに水を入れ、④を並べてふたをして蒸す。



食推協さんのエコポイント

- ・ 瓜の砂糖煮は、ヨーグルトにいれてもむだなく食べられる。
- ・ フライパンで蒸すと洗い物が少ない。フライパンで生地を焼けばパンケーキに！

Q:食育クイズ ～「なにわの伝統野菜」の名前は？～

①



②



?



（参照：大阪市ホームページ「なにわの伝統野菜について」（大阪市経済戦略局）R4.6）

まるごと使いきり⑤ ～旬の野菜 かぶ～

食べきり

使いきり

かぶの葉の炊き込みごはん

主食

※分量は4人分 目安量

【材 料】

米	カップ2	A	酒	大さじ2
かぶの葉	1束分		うすくちしょうゆ	大さじ2
さば（缶詰水煮）	1缶		土しょうが（みじん切り）	大さじ1

【作り方】

- ① 米を炊飯器にセットし、さば缶の煮汁とAを加えてから水加減をする。
- ② かぶの葉は、小口切りにする。
- ③ ①に、②とさば缶の中身、土しょうがのみじん切りを加えて炊く。
- ④ 炊きあがったらざっくりと混ぜ合わせる。

かぶの甘酢

副菜

※分量は4人分 目安量

【材 料】

かぶ	1個	A	塩	小さじ1
干し柿	2個		酢	大さじ2
ゆず（果皮）	少々		砂糖	大さじ2

【作り方】

- ① かぶは4等分に切り、2～3cm厚さのいちょう切りにする。
塩をふり、約15分おく。
- ② 干し柿はせん切りにする。
- ③ 柚子の皮はせん切りにする。
- ④ Aを混ぜ合わせ、①をしぼって入れ、②を加える。
- ⑤ 味をなじませ、③を加えて混ぜ合わせる。（20～30分で味がなじむ）



かぶの葉のごまみそ炒め

副菜

ごみなし

※分量は4人分 目安量

【材 料】

かぶの葉	1束分	みそ	大さじ1
ごま油	小さじ1	いりごま（白）	大さじ1

【作り方】

- ① かぶの葉を小口切りにし、ごま油で炒める。
- ② ①にみそを入れて味をなじませる。
- ③ ごまをふる。

ムリなく・ムダなく！ ～使いきる編～

筑前煮

主菜

副菜

使いきり

エネルギー削減

※分量は2人分 目安量

【材 料】

鶏もも肉	60g	さやえんどう	4枚
酒	小さじ1/2	油	小さじ1
干しいたけ	2枚	だし汁	カップ1
こんにゃく	40g	(しいたけの戻し汁+水)	
れんこん	30g	A	砂糖、しょうゆ 各小さじ2
ごぼう	20g		みりん 小さじ1
にんじん	1/2本		赤唐辛子 好みで
たけのこ(水煮)	60g		

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切り、酒をふりかける。
- ② 干しいたけは水で戻して石づきを取り、半分のそぎ切りにする。
- ③ コンニャクは一口大にちぎり、から炒りする。
- ④ れんこんは、ごぼう、にんじんはよく洗って、皮つきのまま一口大の乱切りにする。
たけのこは一口大の乱切りにする。
- ⑤ 鍋に油を熱して①を炒め、皿に取り出す。
- ⑥ ②③④を炒め、⑤を戻してだし汁を加えて煮る。
- ⑦ アクをとり、Aをいれて沸騰してから約15分煮る。
布に包んでしばらく置く。

食推協さんのエコポイント



- ・ 根菜は皮つきで使う。
- ・ 冷蔵庫にあるものを使い、材料をムダにしない。
- ・ 煮物は火を止めて布に包むと余熱で味が浸透し、エネルギー削減になる。

Q:食育クイズ(なにわの伝統野菜)のこたえ

- ① 田辺大根(たなべだいこん) ② 勝間南瓜(こつまなんきん)



かぼちゃのごまみそあえ

副菜

使いきり

時短調理

【材 料】

※分量は2人分 目安量

かぼちゃ	1/8個	A	すりごま（白）	大さじ1
くるみ	適量		みそ（甘口）	大さじ2
			みりん	大さじ2
			しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- ① かぼちゃは1cm角に切る。くるみは食べやすい大きさに砕く。
- ② 耐熱皿にかぼちゃをのせ、ラップをして電子レンジ600Wで5分加熱する。
※かぼちゃがかたい場合は、30秒ずつ追加加熱して様子を見る。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、②を熱いうちに入れてからめる。
- ④ 器に盛り、くるみを散らす。



食推協さんのエコポイント

- ・ 電子レンジを使い、時短でかぼちゃの皮も柔らかくなり一緒に食べられる！
- ・ 余っているくるみやごまも、ムダなく、一品に♪

豚汁

主菜

副菜

食べきり

使いきり

※分量は4人分 目安量

【材 料】

豚肉	100g	糸こんにゃく	1/2袋
にんじん	1/4本	もやし	100g
だいこん	10cm	だし汁	カップ3
ごぼう	1/2本	みそ	大さじ2

【作り方】

- ① にんじん、だいこん、ごぼうは5cm長さに細長く切る。
- ② 鍋にだし汁と①、糸こんにゃくを加え煮る。
- ③ ②が沸騰してきたら豚肉を加え、よく火をとおり、色が変わったら弱火にする。
- ④ ③にもやしを加え、みそを溶かし入れる。



食推協さんのエコポイント

- ・ 冷蔵庫に残っている食材を使えば、在庫整理ができる！
- ・ さつまいもなら皮のままで！

りんごとセロリのサラダ

副菜

使いきり

エネルギー削減

【材 料】

※分量は2人分 目安量

りんご	1/2個	A	マヨネーズ	大さじ1
レモン汁	大さじ1/2		ヨーグルト（無糖）	大さじ1
セロリ	1/2本		塩・こしょう	少々
ナッツ	20g			

【作り方】

- ① りんごは皮のまま2～3mmのいちよう切りにし、レモン汁をかける。
- ② セロリは筋をとり薄切りにする。葉は好みの大きさ切る。
- ③ ナッツはみじん切りにする。
- ④ ボウルにAと①②③を入れ混ぜる

※ナッツはくるみ、アーモンド、レーズン等もよい



やさしい豆乳スープ

副菜

使いきり

エネルギー削減

※分量は2人分 目安量

じゃがいも	1/4個	A	ベーコン	1枚
ブロッコリー	1/8株		コーン缶	大さじ2
			コンソメ（顆粒）	小さじ1
			豆乳	カップ1
			こしょう	適宜

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむき、5mm厚さに切る。
ブロッコリーは小房に分け、茎も薄く切って使う。
- ② ①を深めの耐熱皿に入れ、電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ③ ②にAを加え軽く混ぜ、電子レンジ500Wで1～1分15秒加熱する。
- ④ 好みてこしょうをかける。



豆乳は、吹きこぼれないよう少しずつ時間を調整

Q:食育クイズ ～食品ロス削減の「生ごみ3きり」運動とは？

- ① 食材の〇〇きり ②料理の〇〇きり ③生ごみの〇〇きり

一人ひとりができることから始めよう！

捨てるのはもったいない！～活用編～

だいこん葉のそぼろ

食べきり

使いきり

※分量は4人分 目安量

【材 料】

まぐろ（缶詰油漬け）	140g	A	土しょうが	1片
だいこんの葉	1本分		酒	大さじ2
ごま油	大さじ1		しょうゆ	大さじ1/2

【作り方】

- ① まぐろ缶は汁気をきっておく。
- ② だいこんの葉はゆでて小口切りにし、水気をしぼる。
- ③ 土しょうがはみじん切りにする。
- ④ 鍋にごま油を熱して③を炒め、①とAを入れて汁気がなくなるまでから炒りする。
- ⑤ ④に②を加えて混ぜる。



食推協さんのアレンジポイント

- ・ さば缶でもできる。
- ・ 缶詰は期限表示を知って使いきる ことも、食品ロスの削減につながる！

だいこん葉のふりかけ

食べきり

使いきり

※分量は4人分 目安量

【材 料】

だいこんの葉	150g	A	しょうゆ	小さじ2強
にんにく	1かけ		みりん	大さじ1/2
ちりめんじゃこ	25g		酒	大さじ1/2 弱
ごま油	小さじ1と1/2		いりごま	適量

【作り方】

- ① だいこん葉はさっとゆでて水気をしっかりきり、みじん切りにする。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱して②を炒め、香りが出てきたら、ちりめんじゃこを加えてカリカリになるまで炒める。
- ④ ③に①を加えてさらに炒める。
- ⑤ Aで味付けし、いりごまを振り入れる。



食推協さんのアレンジポイント

- ・ 炊きたてのごはんや、冷奴の上にのせても美味しい！
- ・ かつお節を入れてもよい。

ふきの葉の佃煮

食べきり

使いきり

ごみなし

※分量は4人分 目安量

【材 料】

ふきの葉	100g (6枚)	A	しょうゆ、酒	各大さじ3
			みりん	大さじ1

【作り方】

- ① ふきの葉はよく洗い、葉が大きければ3、4枚に切り分ける。
- ② 鍋に湯を沸かし、塩を少々いれて約5分ゆでる。
- ③ 水にとり、あく抜きをして、細かく刻んで水気をきる。
- ④ 鍋にAを入れ、煮立ててから③を加え、中火で煮汁がなくなるまで煮詰める。

昆布の佃煮

食べきり

使いきり

ごみなし

【材 料】

だしをとった後の昆布	100～150g			
A	水	カップ 1/2	みりん	小さじ4
	酒	カップ 1/4	酢	大さじ1
	しょうゆ	カップ 1/4	砂糖	大さじ1～2

【作り方】

- ① だしをとった後の昆布を3～5mm幅の細切り（または1～1.5cmの角切り）にする。※昆布がぬめりで切れない場合は、キッチンばさみで切るとよい。
- ② 鍋にAを入れてひと煮立ちすれば、①を加えて弱火で約20～30分煮る。アクが浮いてくれば取り除く。



食推協さんのアレンジポイント

- ・ だしをとった後の昆布は、量がたまるまで冷凍しておくともよい。
- ・ だしをとった後のかつお節を入れてもよい。
- ・ ごま、かつお節、大葉など家庭にあるものをまぶしてもよい。

Q:食育クイズ～食品ロス削減の「生ごみ3きり運動」のこたえ

- ① 食材の「使い」きり
- ② 料理の「食べ」きり
- ③ 生ごみの「水」きり

生ごみの約70%は、水分です。

しっかり水をきると、生ゴミの量が減る→運搬のためのエネルギーが減る→ごみを燃やすエネルギーの削減にもつながっていきます！

（参照：大阪市ホームページ「生ごみ3きり運動」（大阪市環境局）R4.3）



昆布とみかんの皮の箸休め

使いきり

※分量は4人分 目安量

【材 料】

だしを取った後の昆布	50g	酢	大さじ1
みかんの皮	25g	A 砂糖、しょうゆ	各大さじ1
しらす干し	25g	酒、みりん	各大さじ1
水	カップ1	塩	少々

【作り方】

- ① みかんの皮は水に30分つけておく。
- ② みかんの皮裏の白い部分を削りとり、2cm長さのせん切りにする。
昆布も2cm長さのせん切りにする。（幅は3mm目安）
- ③ 鍋に水と酢、②を入れて約5分煮る。
- ④ ③の中に、①とAを入れて約15分煮る。
- ⑤ 水分が半分になれば、しらす干しを入れ強火でかき混ぜる。
塩少々で味をととのえる。



だいこんの皮のきんぴら

使いきり

※分量は2人分 目安量

【材 料】

だいこんの皮	1/3本分	A 砂糖	小さじ1弱
にんじんの皮	1本分	酒、しょうゆ、みりん	各小さじ1
ごま油	小さじ1	いりごま（白）	適量

【作り方】

- ① だいこん、にんじんの皮は、3cmくらいの長さの細切りにする。
- ② フライパン（鍋）に、ごま油をひき①を炒める。
- ③ ②にAを加えて炒め、汁気がなくなれば、ごまをふり入れる。

だいこんの皮とハムのバター炒め

使いきり

※分量は2人分 目安量

【材 料】

だいこんの皮	1/2本分	バター	大さじ1/2
ハム	3枚	塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① だいこんの皮を細切りにする。
- ② ハムはだいこんの皮と同じ幅に切る。
- ③ フライパンにバターを熱して①を炒め、火がとおったら②を加える。
- ④ 塩・こしょうで味をととのえる。

エコきんぴら

使いきり

※分量は2人分 目安量

【材 料】

だいこん、にんじん、さつまいも、 ゆず、柿、りんごの皮、 ブロッコリーの茎、しいたけの軸	各20g	A	砂糖、みりん	各大さじ1/2
オリーブ油	大さじ1/2		酒、しょうゆ	
			ちりめんじゃこ	15g
			ごま油	大さじ1/2
			いりごま（白）	少々

【作り方】

- ① 材料は全て3cm長さの細切りにする。
- ② フライパン（鍋）に、①とオリーブ油を一緒に入れて炒め、全体をひと混ぜし、ふたをして2～3分おく。
- ③ Aとちりめんじゃこを加えて味をなじませ、ごま油を鍋はだから流し入れる。
- ④ ごまをふり入れる。



食推協さんのエコポイント

- ・ 野菜や果物の皮も捨てずに利用すれば、ごみの削減につながる。
- ・ 冷蔵庫に少し残っているピーマンやしめじ、桜えび等があれば、一緒に炒めてもよい。

じゃがいもの塩糀あえ

食べきり

エネルギー削減

※分量は2人分 目安量

【材 料】

塩ゆで枝豆(さやから出したもの)	カップ1/2	A	フライドオニオン	大さじ1
じゃがいも	中2個		オリーブ油	小さじ2
			塩糀	小さじ2
			黒こしょう	少々

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき、1cm角に切ってゆでる。
- ②①がやわらかくなれば湯をきり、粗熱がとれるまでさます。
- ③②に枝豆、Aを加えてあえる。
- ④黒こしょうをふる。

ひとつの鍋で仕上げまでできます



まだまだあるよ！食推協さんの活用術

- ・ 切り干し大根と昆布の戻し汁を使って、炊き込みごはん利用する。
- ・ えび、かにの殻でスープをとります！
- ・ 野菜の皮やへたでスープをとります！
- ・ きゃべつの芯は、薄くせん切りにしてサラダにする。
- ・ さしみのつま(だいこん)が余ったら、捨てずにみそ汁の具として使う。
- ・ 白ねぎの青い部分は、捨てずに小口切りにして冷凍し、野菜が足りないとき焼飯、炒め物、汁物に使う。

なるほど！



食推協さんのなるほど！実践術

紹介したレシピ以外にも、身近なことで工夫していることがたくさんあります！
持続可能な環境に配慮した取組みを、日々の生活の中で簡単にできることから始めませんか！

鶏ミンチのストック

- ① 鶏ミンチ200g、しょうがみじん切り20g、しょうゆ大さじ4を耐熱容器に入れよく混ぜる。
 - ② ふんわりとラップをして電子レンジ（600W）で約2分50秒加熱する。
 - ③ 全体をよく混ぜ、ラップの上からふたをして余熱で火をとおす。
- そぼろごはん、ピーマンのそぼろ炒め、かぼちゃのそぼろ煮、とりそぼろのスープなどに使える！

煮干し

- ・干してから、頭と腹を取り、ポン酢しょうゆをかけて食べる。（1日5～6尾くらい）
- ・頭はミキサーにかけて、だしに使う。たこ焼きの粉にも混ぜて使える。

リメイク

- ・おでんの残り汁でおからの煮物。
- ・らっきょうの漬汁はドレッシングに。
- ・かぼちゃの種は外側の皮をむいて、油でじっくり炒っておつまみに。
- ・肉じゃがを多めにつくり、カレー、お好み焼き、ハンバーグ、オムレツの具に利用する。
- ・残り野菜や皮・ヘタを使ってかき揚げに。

エネルギーのエコ

- ・ひとつのフライパンで魚のホイル焼きと添え野菜の炒めを作るなど、洗いものを少なく。
- ・パスタをゆでる時に時間差でグリーンアスパラ、にんじん等も入れてゆでる。
- ・ひとつの鍋でざるを使えば、2品同時にゆでることができる。
- ・圧力鍋で調理し、加熱時間の短縮に。
- ・カレーの時はトマト缶を使って、水を使わずおいしく！
- ・ゆで卵を作るときは、途中で火を止めて余熱を利用する。
- ・調理した料理をワンプレートにのせ、洗いものを減らす。
- ・米のとぎ汁は、草木の肥料に。

クックパッド公式キッチン
【大阪市たべやんレシピ】



大切に食べよ



大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

一緒に健康づくり、食育活動しませんか！

大阪市内各区保健福祉センターで開催されている「健康講座保健栄養コース」の修了者で結成。
昭和 52 年の設立以来、地域で食生活改善を中心に健康づくりのボランティア活動をしています。