

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、冷奴の上にものせても美味しい！
- ・ 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。

じゃがいもの塩糍あえ

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
			塩糍	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」