

食材をムダにしない！

# えこ レシピ



日々の暮らしのなかの「ちょっとしたこと」  
それが環境にも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。



大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

大阪市食生活改善推進員協議会

R4年度作成

## 「食品ロス」を減らすために…

料理をするとき、買い物から調理、片付けにいたるまで、環境に配慮しよう！

食材を無駄にせず、ごみをできるだけ出さない工夫を実践し続けていきましょう！



## クックパッド公式キッチン 【大阪市たべやんレシピ】



農林水産省  
食育ピクトグラム

# 私達の健康は、私達の手で

～一緒に食育活動しませんか？～

大阪市食生活改善推進員協議会は昭和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。

# はくさいの煮物



## 材料(3人分)

はくさい	1/4個
まぐろ(缶詰油漬)	1缶(70g)
A { 顆粒だし、砂糖	各小さじ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)は油を軽くきる。
- 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。

使いきり

無水調理



## エコポイント

- ❖無水調理で手軽に一品!
- ❖きゃべつでもできる

# だいこんの皮と昆布のさっぱり漬け



## 材料(2人分)

だいこんの皮	16~20cm分 (約90g)
塩	少々
昆布(だしをとった残り)	2g
塩昆布	小さじ1
A { しょうゆ	大さじ1/2
柚子のしぼり汁	大さじ1と1/2
柚子の皮	3片くらい

## 作り方

- ①だいこんの皮は4~5cmのせん切りにし、塩もみする。  
しんなりしたら水にさらして水気をきる。
- ②だし昆布はきざんで水気をきる。
- ③柚子の皮はせん切りにする。
- ④①②塩昆布をボウルに入れ、Aを加えて混ぜあわせる。
- ⑤約30分冷蔵庫において漬ける。
- ⑥③を散らす。

食べきり

リメイク

エネルギー  
削減



## エコポイント

- ❖だいこんの皮や、だしをとった残りの昆布で  
新たな一品に!

# ごぼうと生姜のきんぴら



材料(2人分)	
ごぼう	100g
土しょうが	30g
油	大さじ1
A	しょうゆ・みりん 各大さじ1
	めんつゆ 小さじ1
	砂糖 小さじ2
いりごま	少々

## 作り方

- ①ごぼうは皮つきのまま洗い、3cm長さのせん切りにして水にさらしておく。
- ②土しょうがは洗って薄切りし、せん切りにする。
- ③フライパンに油をひき、①②を入れて炒める。
- ④Aを入れ、汁気がなくなるまで炒め、ごまをふる。

使いきり

食べきり



## アレンジ術!

✿れんこん、きのこ類なども使える。

# 捨てずに一品! 野菜の葉でふりかけ/そぼろ



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

## 作り方

- ①だいこん葉はさつとゆでて水気をきり、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、ちりめんじゃこを加えてカリカリになるまで炒める。
- ④①を加えて炒め、Aで味つける。
- ⑤ごまを振り入れる。

使いきり

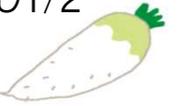
ごみなし

## 材料(4人分)

まぐろ(缶詰油漬)	140g	土しょうが	1かけ
だいこんの葉	1本分	A	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る。
- 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③を炒め、①とAを入れてから炒りする。
- ⑤ ④に②を加えて混ぜる。



## エコポイント

✿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ります!

## えのきたけのステーキ

### 材料(1人分)

えのきたけの根元部分

厚さ2cm程度

小麦粉 少々  
オリーブ油 少々  
焼肉のたれ 少々



### 作り方

- ①えのきたけの根元部分に小麦粉をまぶし、フライパンに油をひいて焼く。
- ②焼き色がついたら、裏返して焼く。
- ③焼肉のたれをまわしかける。(ポン酢しょうゆでもよい)

食べきり

使いきり

### エコポイント

❖根元も、ムダなく活用！

## 焼きピーマンのおひたし



### 材料(2人分)

ピーマン 5~6個  
削り節(パック) 1パック  
しょうゆ 少々

### 作り方

- ①ピーマンは、竹串などで穴をあける。
- ②フライパンに①を入れ、ふたをして約5分蒸し焼きにする。
- ③裏返して、さらに約5分焼く。
- ④削り節をかけ、しょうゆをかける。

食べきり

ごみなし

### エコポイント

❖捨てる所は一切なし！  
❖塩昆布であえてもおいしい♪

## エコベジタブル春巻き



### 材料(2人分)

春巻きの皮 4枚  
ブロッコリーの茎 1個分  
ブロッコリーの房 1/4個  
にんじんの皮 1本分  
かぼちゃの皮 1/4個  
オイスターソース 小さじ2  
スライスチーズ 4枚  
水溶き片栗粉 適量  
油 大さじ2

### 作り方

- ①ブロッコリーの茎は薄切りにする。房は小房に分けてゆで、添え用にする。
- ②にんじん、かぼちゃの皮は細長く切る。
- ③①②を耐熱容器に入れ、オイスターソースをかけて電子レンジ600Wで1分加熱し、よく混ぜる。(かたさをみて再度電子レンジで加熱)
- ④春巻きの皮にチーズ、③の1/4量をのせて巻き、水溶き片栗粉でとめる。
- ⑤フライパンに油をひいて、揚げ焼きにする。

食べきり

使いきり



### アレンジ術！

❖皮や茎をさいの目切りにし、かき揚げに！

# 在庫整理もできる♪ 具たくさん豚汁

## 材料(4人分)

豚肉	100g
にんじん	1/4本
だいこん	10cm
ごぼう	1/2本
糸こんにゃく	1/2袋
白ねぎの青い部分	100g
だし汁	カップ3
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白ねぎの青い部分を小口切りにする。
- ③鍋にだし汁と①、糸こんにゃくを加え煮る。
- ③沸騰してきたら豚肉を加え、よく火をとおす。色が変われば弱火にする。
- ④②のねぎを加え、みそを溶かし入れる。

使いきり

食べきり

## エコポイント！

❖冷蔵庫内の在庫整理ができる！  
(さつまも、油揚げ、もやし、しめじなど  
在庫整理ができ、具たくさんで減塩の豚汁に！)

## 食育メモ ～食品ロスの現状～

### 「食品ロス」とは

…

本来食べられるのに  
捨てられてしまう  
食品のこと



年間  
約522万  
トン！

これはもったいない！



1人あたりでは、  
毎日ごはん茶わん1杯  
(約113g)分  
捨てていることに…

(農林水産省及び環境省 令和2年度推計)

# カレーピザトースト



## 材料(4人分)

食パン	4枚
カレーの残り	適量
スライスチーズ	4枚

## 作り方

- ①食パンにカレーの具の残りをのせ、スライスチーズをおく。
- ②オーブントースターで 3~4分焼く。



## アレンジポイント

- ❖シチューやミートソースの残りでもよい。
- ❖型ぬきした野菜やウィンナー等が残っていれば、上に飾ってもよい。

食べきり

使いきり

# やさしい豆乳スープ



## 材料(2人分)

じゃがいも	1/4個
ブロッコリー	1/8株
A	
ベーコン	1枚
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。
- ②①を深めの耐熱皿に入れ、電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ③②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好みでこしょうをかける。



## エコポイント

- ❖ブロッコリーは茎も使って！

豆乳は、吹きこぼれないよう  
少しずつ時間を調整

使いきり

エネルギー  
削減

## かぼちゃのごまみそあえ



材料(2人分)	
かぼちゃ	1/8個
くるみ	適量
A	
すりごま	大さじ1
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。耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジ600Wで5分加熱する。
- ②くるみは食べやすく砕く。
- ③ボウルにAを合わせ、①を熱いうちに入れてからめ、②を散らす。

使いきり

時短調理

## 和風サラダ

材料(2人分)	
だいこんの皮	160g
にんじん	50g
A	
酢	大さじ1
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1と1/2
油	大さじ1/2
ごま油	小さじ1

エコポイント  
❖皮も、ムダなく活用！

### 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、水気をきる。
- ③②を①であえる。

使いきり

食べきり

エネルギー削減

## 食育メモ ～食品ロス削減の「生ごみ3(さん)きり」運動～

①食材の  
使いきり

②料理の  
食べきり

③生ごみの  
水きり

大切に食べよ



生ごみの約70%は、水分です。

しっかり水をきると、生ごみの量が減る→運搬のためのエネルギー削減→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！

(参考:大阪市環境局ホームページR4.3)