

# はじめに .....

日本では、まだ食べられるのに捨てられている食品、いわゆる「食品ロス」が年間472万トン<sup>\*1</sup>発生していると推計されています。

食品ロスの半分近くは、家庭から発生しており、料理の食べ残し、野菜の皮などの剥きすぎによる過剰除去、賞味・消費期限切れにより未使用のまま捨てられる直接廃棄などがその要因とされています。

葛飾区では、家庭から発生する食品ロス量を削減するため、東京聖栄大学と協働して、「食べきり・使いきりメニュー」を作成しています。食べきり・使いきりメニューでは、食材の上手な保存方法や野菜の皮や茎など捨ててしまいがちな部分を活用した料理法などを紹介しております。

また、令和2年度からは、食材を無駄なく使いきるためのオリジナルレシピを募集する「食べきり・使いきりメニューコンテスト」を開催し、食品ロス削減の取り組みを進めております。

本冊子では、これまでに作成した食べきり・使いきりメニュー及び食べきり・使いきりメニューコンテスト入賞作品の一部を掲載しております。本冊子をご活用いただき、家庭から発生する食品ロス削減にご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

(※1 出典元:農林水産省・環境省「令和4年度推計」)

# 目次 .....

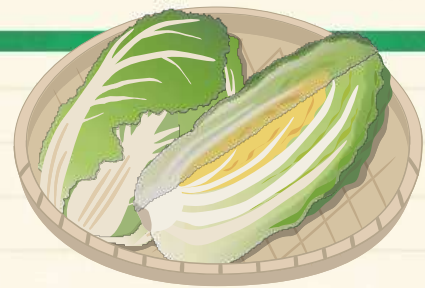
## 1 食べきり・使いきりメニュー

- |                |                |               |
|----------------|----------------|---------------|
| ●白菜の漬物 .....2  | ●レトルト食品 .....6 | ●筑前煮 .....10  |
| ●じゃがいも .....3  | ●食パン .....7    | ●残り野菜 .....11 |
| ●じゃがいも .....4  | ●食パン .....8    | ●残り野菜 .....12 |
| ●レトルト食品 .....5 | ●筑前煮 .....9    |               |

## 2 食べきり・使いきりメニューコンテスト 入賞作品

- |  |   |
|--|---|
| ●ヘルシードライカレー .....13<br>(令和4年度 最優秀賞)            | ●柚子香るあっさり梅海苔佃煮そうめん .....16<br>(令和5年度 優秀賞) |
| ●野菜の皮はりはり漬け .....14<br>(令和4年度 優秀賞)             | ●さばとキムチと梅の韓国風混ぜご飯 .....17<br>(令和6年度 最優秀賞) |
| ●超かんたん! がんも軸 .....14<br>(令和4年度 優秀賞)            | ●余りがちな野菜を使った総菜 .....18<br>(令和6年度 優秀賞)     |
| ●味噌バター サバーク .....15<br>(令和5年度 最優秀賞)            | ●食べきり ミニキッシュ! .....18<br>(令和6年度 優秀賞)      |
| ●冷蔵庫のちよい残し解消!! 野菜くずドリア! .....16<br>(令和5年度 優秀賞) |   |

# 白菜の漬物



購入してすぐに食べきれない分は、漬物にする方もいる

のではないのでしょうか?今回は、「白菜の漬物のリメイク」

として2つのレシピを提案します。漬かり過ぎてしまい、酸味が強くなっているものでも、加工することによっておいしく食べられるので、ぜひ試してみてください。

.....  
 どちらのレシピも、2%程度の塩分濃度の白菜でレシピを作成しています。使用する白菜の漬物の塩分濃度に合わせて、漬物の量を加減したり、加える野菜の量などを調節してください。



## 白菜の漬物と豚バラの炒め



材 料	分 量
白菜の漬物	80g
豚バラ肉スライス	150g
パプリカ	1/2個
ニンニク	1/2片
小葱	少々
油	小さじ1
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1
顆粒中華だし	小さじ1/2

### ●作り方 (2人分) .....

- ① ニンニクはみじん切りに、小葱は小口切りに、そのほかの食材は食べやすい好みの大きさにカットします。
- ② フライパンに油を敷いて豚バラ肉を両面焼き、一度取り出します。
- ③ フライパンに残った油でニンニクを炒めて香りを出し、白菜の漬物とパプリカを加えます。
- ④ 水分を飛ばすように炒めたら豚肉を戻して調味料を加え、全体をなじませます。
- ⑤ 小葱をちらして盛ったら出来上がりです。

## 白菜の漬物と手羽元の煮込み



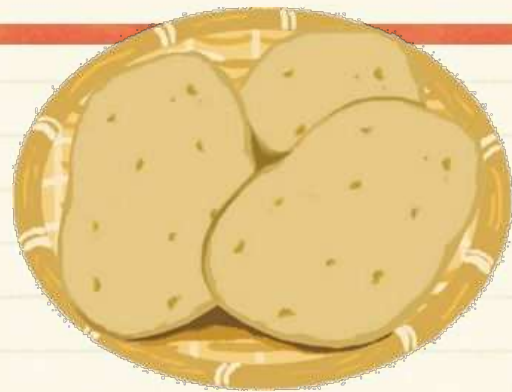
材 料	分 量
白菜の漬物	120g
手羽元	4本
にんじん	1/2本
長葱	1本
しめじ	1/2パック
生姜	1片
水	600ml
漬物の汁	60ml
顆粒中華だし	小さじ1

### ●作り方 (2人分) .....

- ① 手羽元に重量比1%の塩(分量外)を振っておきます。生姜以外のそのほかの食材は適宜カットしておきます。
- ② 鍋に全ての材料を入れて火にかけます。沸騰したら火を弱めてアクを取り除き、フツフツした状態を保ちます。
- ③ 手羽元が柔らかくなったら火を止めて冷まします。
- ④ 食べる際に温めなおして盛り付けたら出来上がりです。



# じゃがいも



じゃがいもの皮むきは、火入れしてからの方が簡単に薄く皮を剥くことができ、廃棄を減らす観点からおすすめです。丸のまま茹でるとおいしさが残りやすいですが、半分にカットして茹でると時間が短縮できます。茹でたじゃがいもは、潰してポテトサラダやコロッケにしたり、煮物が煮あがる直前に剥いたじゃがいもを入れて味を含ませるなどの活用方法があります。今回は、茹でたじゃがいもを使った料理をご紹介します。

## ポイルポテトのクリームチーズソース



チーズ好きや、  
ちょっとした酸味が  
お好きな方に  
おすすめです。



### ●作り方 (2人分) .....

材 料	分 量
じゃがいも	1個(150g)
クリームチーズ	40g
牛乳	50g
パン粉	15g
オリーブオイル	小さじ2
タバスコ	数滴
塩	少々
胡椒	少々

- ① 半分にカットしたじゃがいもを水から茹でます。火が通ったら皮を剥いて好みの大きさにカットします。
- ② じゃがいもと胡椒以外の食材をハンドブレンダーやミキサーでしっかりと混ぜ合わせます。
- ③ ②を50℃程度の湯せんで温めて少し置きます。とろみがでたら湯せんから外します。
- ④ カットしたじゃがいもにソースをかけ、胡椒を振ったら出来上がりです。

気をつけてね!



じゃがいもは皮つきで食べることが珍しくはない食材ですが、芽やその周辺には毒素が多く含まれているので取り除かなくてはなりません。近年、じゃがいもによる食中毒事例が報告されています。じゃがいもは、光に当たると緑色に変色することがあります。緑色に変色した箇所には芽と同じ毒素が含まれているので、確実に取り除いて調理するようにしましょう。

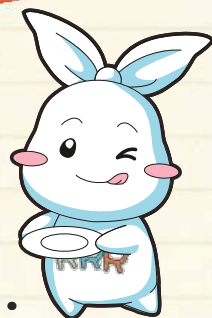


芽が出たじゃがいも(左) 緑化したじゃがいも(右)

## ボイルポテトのオーブン焼き



スライスしたマッシュルームや玉葱、ベーコンなどをのせると、豪華な1品になります。



### ●作り方 (2人分) .....

材 料	分 量
じゃがいも	1個(150g)
オリーブオイル	小さじ1
塩	少々
胡椒	少々
パセリ(乾燥)	少々

- ① 半分にカットしたじゃがいもを水から固めに茹でます。火が通ったら皮を剥いて好みの大きさにカットします。
- ② じゃがいもを耐熱皿に並べてオリーブオイルを回しかけます。
- ③ オーブントースターの低温で10分程焼きます。
- ④ 塩、胡椒、パセリを振ったら出来上がりです。

**POINT** 茹でてから焼くことで、じゃがいもの甘さと凝縮したおいしさが両立できます。



# レトルト食品



## レトルトカレードリア

冷凍ご飯を解凍したけど、少しモチモチ・ネバネバしてしまう...  
⇒ そんな時は、水と塩を有効活用してさっぱり、  
あっさり仕上げてみましょう！



### ●作り方 (2人分) .....

材 料	分 量
冷凍ご飯	400g
カレー(レトルト)1人前	120g
塩	2g
溶けるチーズ	80g

- ① ご飯(冷凍ご飯)を解凍し、ザルなどの上に乗せて水で洗い、表面の粘り気を取ります。
- ② ボウルにご飯とレトルトカレーを混ぜ合わせ、塩を加えて耐熱皿に盛り、溶けるチーズをのせオーブンで焼いたら出来上がりです。

賞味期限が近付いてしまったレトルト食品、一つだけ残って家族で食べるには足りないレトルト食品、ひとまず冷凍した残りご飯の使い道などで、困ったことはありませんか。今回は、これらを合わせて作る、簡単アレンジメニューをご紹介します。



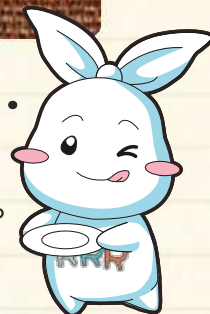
## 中華丼スープ



### ●作り方 (4人分) .....

材 料	分 量
玉葱	80g
キャベツ	80g
油	5ml
中華丼(レトルト)1人前	210g
水	600ml
塩	2g
胡椒	少々
ごま油	5ml

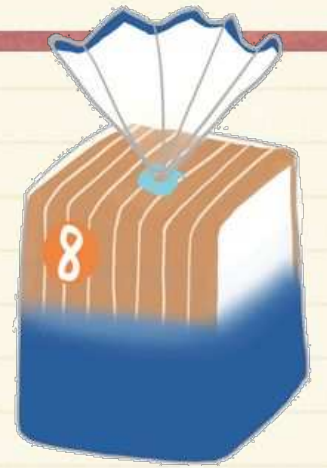
- ① 残りものの野菜を油で炒め、中華丼一人前と水600mlを加えます。
- ② 塩、胡椒で味を調えます。
- ③ ごま油を加えたら出来上がりです。



**POINT** 出来たスープに洗った冷凍ご飯を入れて雑炊風にも出来ます。野菜は何でも構いません。普段、残り野菜を細かく切っておいて、具だくさんに作りましょう。



# 食パン



食パンを買ったはいいが食べきれない、硬くなっておいしくなくなってしまったという経験はありませんか。買ったものを冷凍して、食べる時に解凍する方法もありますが、今回は、乾いて硬くなった食パンでもおいしく調理する方法をご紹介します。

## ガスパチョ



### ●作り方 (4人分) .....

材 料	分 量
トマト	1~2個(300g)
きゅうり	1本(90g)
赤パプリカ	1/2個(60g)
玉葱	1/4個(50g)
塩	4.5g(野菜の0.9%)
食パン 8枚切り	1枚(野菜の10%)
オリーブオイル	50ml (野菜の10%)
水	100ml

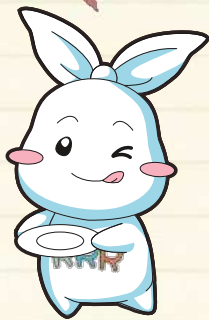
- ① 野菜を親指大にカットし、塩を振って20分ほど置いておきます。
- ② ①とちぎった食パン、オリーブオイル、水を加えてミキサーにかけたら出来上がりです。

**POINT** 野菜の味や好みに応じて、砂糖や酢を小さじ1程度加えてもおいしいです。

# クロックムッシュ風ハムチーズトースト



ホワイトソースと、ハム、チーズを合わせて作るクロックムッシュを、小麦粉なしで作ってみました。



材 料	分 量
食パン(8枚切り)	1枚
卵	1個
牛乳	50ml
塩	少々
ハム	2枚
ピザ用チーズ	35g
粒マスタード	少々
バター	5g

## ●作り方 (1個分) .....

- ① 食パンを縦半分にカットします。
- ② 卵、牛乳、塩を混ぜ合わせて液体にし、食パンにかけて浸します。
- ③ フライパンにバターを入れて温め、浸しておいた食パンを弱火で1分焼きます。②の液体が残っていたら全て食パンにかけます。
- ④ 1分ほど経って焼いている面の卵が固まったら、ひっくり返して火を止めます。食パンを元の形のようにくっつけ、アクセント程度の粒マスタードを散らし、その上にハムとチーズをのせます。
- ⑤ 改めて弱火にかけて1分焼きます。
- ⑥ ハム、チーズが内側になるように折りたたみ、全体を弱火で焼いておいしそうな焼き色をつけます。中のチーズに熱が伝わりトロっと溶けたら出来上がりです。



# 筑前煮



ご飯が温かいうちに、  
合わせた酢を回しかけ、  
切るように混ぜます。  
酢が馴染んだら軽く  
あおぎます。

## すし飯

ご飯の重量に対して、  
以下の分量で作ります。

酢:6% 砂糖:2% 塩:0.6%



# 太巻き



## ●作り方 (1本分) .....

材 料	分 量
すし飯	200g
筑前煮	120g
紅白なます、ほうれん草、 玉子焼きなどお好みの具材	60g
焼海苔	1枚

- ① 海苔の上に、奥2cm程度余白を残して、まんべんなくすし飯を広げます。
- ② 半分より手前に具材を並べ、巻きすやラップなどを使って、しっかりと巻き込みます。
- ③ 恵方巻ならそのまま、もしくは適宜カットしたら出来上がりです。

一度に多く作りがちな煮物のリメイクレシピとして「筑前煮」を食べきるためのリメイクレシピをご紹介します。筑前煮は、多くのご家庭で作られていると思います。今回は行事食として食べられることがあるメニューにしてみました。「太巻き」は節分に、「ちらし寿司」はひな祭りでよく食べられています。どちらも、基本はすし飯と合わせるだけで簡単に作れます。

## ちらし寿司



混ぜるだけなので、  
とても簡単です!

### ●作り方 (2人分) .....

材 料	分 量
すし飯	300g
筑前煮	150g
錦糸卵	卵1個分
さやいんげん適量	適量
刻み海苔	適量

- ① すし飯に筑前煮を混ぜ、お皿に盛りつけます。
- ② 錦糸卵をのせ、さやいんげんと刻み海苔を盛ったら出来上がりです。





# 残り野菜



## 残り野菜の千切り炒め

### ●作り方 .....

材 料	分 量
キャベツ(外側の葉)	} 120g
玉葱	
人参	
ブロッコリーの芯	
塩	ひとつまみ
油	15ml

- ① 千切りにした野菜を油を引いたフライパンで炒め、塩を入れしんなりさせます。
- ② 冷めたら冷凍します。



## みじん切り野菜入り肉団子

### ●作り方 .....

材 料	分 量
キャベツの芯	} 100g
玉葱	
人参	
ブロッコリーの芯	
塩	ひとつまみ
油	10ml
豚挽き肉	150g
塩	小さじ1/4

- ① みじん切りにした野菜を油を引いたフライパンで炒め、塩を入れしんなりさせます。
- ② バットにあけ、冷ましておきます。
- ③ 挽肉に塩を入れよく練り、炒めた野菜を入れ混ぜ合わせます。
- ④ 製氷皿に入れ冷凍します。



料理作りや冷蔵庫の中に少し残った野菜や茎など、一品作るには少ないという時は、まず切って、炒めて、混ぜて、ストックしておきませんか？時短料理に役立つときがあるでしょう。

野菜は、何でも構わないよ！残り野菜は、千切りにできる長さがあればOK。肉団子に入れる野菜は、色や形は気にせず全てみじん切りにしちゃおうよ。

## 肉団子と千切り野菜スープ



### ●作り方 (4人分) .....

材 料	分 量
水	800cc
顆粒だし	適量
塩	小さじ1/2
みりん	15ml
醤油	15ml
残り野菜の千切り炒め	
みじん切り野菜入り肉団子	

鍋に湯を沸かし顆粒だしを入れ、千切り野菜・肉団子を入れ火を通し、塩・みりん・醤油で調味したら出来上がりです。



**POINT**

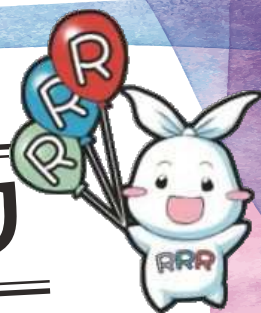
今回は和風の味ですが味噌・カレー・中華スープと味のバリエーションを楽しんでください。



「食べきり・使いきりメニューコンテスト」とは…

葛飾区では、家庭から発生する食品ロスを削減するため、食材を無駄なく使いきるためのオリジナルレシピ(=「食べきり・使いきりメニュー」)のコンテストを実施しています。

このレシピ本では、過去に実施したコンテストの受賞作品の中から、9作品を紹介します。



# 令和4年度 食べきり・使いきり メニューコンテスト【受賞作品】

最優秀賞

## ヘルシードライカレー



### 【食べきり・使いきりポイント】

野菜の皮、茎、キャベツの外側の葉、きのこの軸、ネギの青い部分などを全て使いきります。一度に分量が集まらない時は、冷凍庫で凍らせて保管。冷凍することで砕きやすくなり、調理もしやすいです。油の使用量が少ないのでヘルシーです。



捨てられてしまう部分を使いきるアイデア、凍らせてストックする工夫が素晴らしいですね!

### ●作り方(2人分).....

- 野菜、玉ねぎ、ニンニク、生姜をそれぞれみじん切りにする。
- 冷たいフライパンにサラダ油、ニンニク、生姜を入れて中火にかけ、香りがしてきたら玉ねぎを入れ炒める。
- 玉ねぎがアメ色になったらひき肉を入れ、肉に火がとおるまで炒める。
- みじん切りにした野菜を加え、炒め合わせる。
- 野菜に火がとおったら弱火にして塩、ケチャップ、カレー粉の順に加え、その都度混ぜる。好みのスパイスがあればカレー粉と一緒に入れる。
- 調味料が全体になじんだら火を止め味見をする。塩味、辛味が足りなければ少しずつ加えて仕上げる。
- 皿に盛り付けて完成。

材 料	分 量
野菜の皮	} 200g
ブロッコリーの茎	
果物の芯(種は取り除く)	
キャベツの外側の葉	
きのこの軸	
玉ねぎ	1/2個
ひき肉	150g
ニンニク・生姜	各1片
サラダ油	大さじ1.5
塩	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ2
カレー粉	大さじ1
クミン・チリパウダー・コリアンダーなど好きなスパイス(お好みで)	各小さじ1



優秀賞

## 野菜の皮はりはり漬け



### 【食べきり・使いきりポイント】

- 余り物で作ったところ。
- 簡単な工程で時短で作れること。

もう一品  
欲しいときなど、  
時短で簡単に作れる、  
とってもエコな  
メニューです。



### ●作り方 (2人分) .....

- ① 野菜の皮とだしを鍋に入れて10分ほど煮る。
- ② ザルにあげてボウルに移す。
- ③ ボウルに調味料(砂糖・しょうゆ・酢)、塩こんぶを入れて混ぜる。
- ④ お皿に入れて完成。

材 料	分 量
大根の皮・葉	} 100g
人参の皮	
きゅうりの皮	
塩こんぶ	ひとつまみ
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
だし	100ml

優秀賞

## 超かんたん! がんも軸



野菜の軸や皮が、  
揚げ物に向いていること  
を考えて、歯ごたえのある  
手作りがんもが  
できました。



### 【食べきり・使いきりポイント】

- 普段捨ててしまう部分を使用した。
- キャベツの軸、しいたけの軸、にんじんの軸、大根の軸は、水分が少なく、揚げ物に向いている。
- 歯ごたえがあることを生かした。
- 豆腐3個セットの1パック使いきり、はんぺん1袋使いきり。
- 卵や山芋などは使わず、ボウルひとつで混ぜるだけ。
- 乾燥の桜エビやひじき、切り干し大根などを入れたり、味つけはカレー粉や味噌を入れたり、バリエーションは無限大。

### ●作り方 (2人分) .....

- ① 木綿豆腐は水を切っておく。(ペーパーに包んで重石をする)
- ② 軸は長すぎず細かすぎない程度に切る。
- ③ ボウルに、水を切った豆腐、はんぺん、切った軸を入れて手でほぐしながら混ぜる。
- ④ ③にしょうゆと塩を加えて、硬さを見ながら片栗粉を加えて混ぜる。
- ⑤ 30分くらいねかせる。
- ⑥ 6固に成形して、160℃の油で7分揚げる。
- ⑦ お好みで、ポン酢でいただく。

材 料	分 量
木綿豆腐	150g
はんぺん	1枚(110g)
キャベツの軸	} 100g
しいたけの軸	
にんじんの軸や皮	
大根の軸や皮	
片栗粉	大さじ1~2
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
ポン酢(お好みで)	適量
油	適量



# 令和5年度 食べきり・使いきり メニューコンテスト【受賞作品】



最優秀賞

## 味噌バター サバーグ



【食べきり・使いきりポイント】

ニンジンと  
大根の皮を使用。  
くずやさいなど  
あるもので何でもOK。



### ●作り方 (2人分) .....

- ① 豆腐は水切りする。くずやさいとニラはみじん切り、さばはフォークであらくつぶす。
- ② 材料をすべて合わせる。
- ③ 崩れやすいので気をつけてフライパンで焼く。
- ④ フライパンをきれいにしてソースをすべて入れて煮立てハンバーグにかける。

材 料	分 量	
くずやさい	50g	
豆腐	1/4丁	
さばみそ缶詰	1缶	
ニラ・(ごぼうも可)	20g	
片栗粉	大さじ2	
サラダ油	適量	
さばみそ缶詰汁	全量	} ソース
水	適量	
中濃ソース	大さじ1	
バター	10g	



優秀賞

## 冷蔵庫のちょい残し解消!!野菜くずドリア!



【食べきり・使いきりポイント】

冷蔵庫にある冷やご飯や  
ちょっとずつ残ってしまう  
加工肉(今回はソーセージを使用)、  
キムチなどを使い、捨ててしまう  
野菜くずと合わせたドリアです!  
牛乳の消費にもなる。



### ●作り方 (2人分) .....

- ① 牛乳、小麦粉、コンソメをフタ付きの容器(水筒のようなプラスチックボトル)に入れてふる!
- ② バターで細かく刻んだ具材を炒める。
- ③ ②にあたためたご飯を炒め合わせる。
- ④ ③に①を入れ、とろみがでるまで火にかける。(①が底にたまっていたらもう一度ふる!)
- ⑤ 塩コショウで味を整える。
- ⑥ お皿に盛り、チーズをかけて、トースターで焼き色がつくまで焼く!

材 料	分 量
冷やご飯	2膳
バター	25g
ニンジンの皮	2本分(30g)
大根の皮	1/2本分(50g)
ねぎの青い部分	1本分(30g)
ソーセージ	3本
キムチ	30g
牛乳	250cc
小麦粉	25g
コンソメ	小さじ1
塩コショウ	適量
チーズ	適量

優秀賞

## 柚子香るあっさり梅海苔佃煮そうめん



【食べきり・使いきりポイント】

使い切る前に湿気ってしまいがちな海苔、あまりがちな柚子胡椒を使ったレシピにしました。どの家庭にもほとんどある、梅、鰹節を加え程よい酸味と旨みを楽しめる簡単で作りやすい佃煮です。そうめん以外にも、ご飯、パスタ、キャベツ、冷奴など様々な場面で使えます。

### ●作り方 (2人分) .....

- ① 海苔を1口大にちぎり、鍋に入れる。
- ② 梅の種を取り除き、よく叩き鍋に入れる。
- ③ 鍋に、鰹節、酒、みりん、砂糖、醤油を入れ煮詰める。
- ④ 水分が飛び、全体が少し粘り気のある状態になったら火を止める。
- ⑤ 最後に柚子胡椒を入れ混ぜる。

① そうめんを茹で、流水にさらす。

② 皿にそうめん、つゆを注ぐ。

③ 仕上げに佃煮を乗せお好みで、しそ、みょうが、ねぎを盛り付け完成。



材 料	分 量
【佃煮】	
海苔	5枚
梅干し	1.5個
鰹節	3g
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1
柚子胡椒	小さじ1/2~1
【そうめん】	
素麺	200g
お好きなつゆ	薄めに割る
【トッピング】	
大葉	4枚
みょうが	1個



# 令和6年度 食べきり・使いきり メニューコンテスト【受賞作品】



最優秀賞

## さばとキムチと梅の韓国風混ぜご飯



【食べきり・使いきりポイント】

備蓄用のさばの缶詰や  
冷蔵庫に余りがちな  
キムチや梅干し、  
冷凍して眠っているご飯を使用。  
洗いが少なく、  
ほぼ混ぜ合わせるだけの  
簡単時短レシピです。



### ●作り方 (2人分) .....

- ① 冷凍ご飯をレンジで温めて解凍する。
- ② さばの水煮缶を開け、水を切る。
- ③ しそを細切りにする。
- ④ 温めたご飯に②のさばとキムチ、白いりごま、梅干し、ごま油、めんつゆを入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ 茶碗に④を盛り付け、しそを乗せたら完成です。

材 料	分 量
冷凍ご飯	280g
さばの水煮缶詰	一缶(150g程度)
はちみつ梅干し4粒(種無し)	10g
キムチ	50g
しそ	2枚
白いりごま	少量
ごま油	小さじ1
めんつゆ	小さじ1



優秀賞

## 余りがちな野菜を使った総菜



【食べきり・使いきりポイント】

料理に使い、  
冷蔵庫に残った食材を利用します。  
毎日の食事なるべく多くの野菜を  
メニューに取り入れます。  
忙しい夕食作りも、一度に何回か分を作り、  
冷凍しておくことで手軽に素早く  
できるように工夫しました。

●作り方 (2人分) .....

- ① にんじん、ゴボウ、ハス、油揚げを薄めの短冊切りにする。えのき茸は適当な長さに切る。
- ② きくらげは水に30分漬けます。(ぬるま湯なら15分程度)やわらかくになったら、水の中でもみ洗いし、短冊切りにする。
- ③ ①と②をごま油でよく炒めます。しんなりしてきたら、分量の調味料を入れ、塩こぶも加えます。味がなじんできたら出来上がりです。  
※タッパに小分けして、冷凍保存します。

材 料	分 量
にんじん	30g
ゴボウ	30g
ハス	30g
油揚げ	30g
えのき茸	30g
きくらげ	30g
たけのこの煮物(残り)	30g
塩	少々
こしょう	少々
みりん	大さじ1
つゆのもと	大さじ1
ごま油	大さじ1
塩こぶ	少々
オイスターソース	大さじ1

優秀賞

## 食べきり ミニキッシュ!



【食べきり・使いきりポイント】

普段捨ててしまう  
にんじんの皮やブロッコリーの芯、  
余ってしまうことのある餃子の皮を  
使って無駄のない料理を考えました。  
小さな子から大人まで手軽に  
食べることができる  
料理です。

●作り方 (2人分) .....

- ① ブロッコリーの芯を茹でる。
- ② にんじん、ブロッコリー、ベーコンを1.5cm角に切る。玉ねぎを薄切りにする。ミニトマトはへたをとって4等分にする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、にんじん、ブロッコリー、玉ねぎ、ベーコンを炒める。塩・こしょうで軽く味付けをする。
- ④ アルミカップに餃子の皮を敷き、その中に③の野菜を入れる。
- ⑤ ボウルに卵、牛乳、マヨネーズを入れ、混ぜ合わせる。④に注ぐ。
- ⑥ ⑤にミニトマトをのせ、ミックスチーズをかける。
- ⑦ 170℃に予熱したオーブンで20分焼く。
- ⑧ 皿に盛りつけて完成。

材 料	分 量
にんじんの皮	15g程度
ブロッコリーの芯	80g程度
玉ねぎ	30g
ベーコン	2枚
ミニトマト	3個
餃子の皮	6枚
卵	1個
牛乳	50cc
マヨネーズ	大さじ1
ミックスチーズ	40g
オリーブオイル	小さじ1
塩・こしょう	少々