

応募作品 No.1

丸ごと1本
ブロッコリーの
餃子の皮ミルフィーユ
味噌仕立て



応募レシピ

番号	入力項目	記 入 欄	備 考
1	タイトル	丸ごと1本ブロッコリーの餃子の皮ミルフィーユ味噌仕立て	(例) 皮ごと使った野菜スープ
2	使用する食材の分類	ア、ウ	使用する食材をア～ウから当てはまるものを記入してください。 (複数可) ア 家に余っている食材や調理の際に余った食材 イ 食べきれなかった料理 ウ 野菜や果物の皮・葉・芯等の端材
3	レシピの材料・分量	ブロッコリー 1本 人参 中1本 玉ねぎ 1/2 個 バター15 g 豚ひき肉 250g ニンニクおろし 小さじ 1 納豆の余ったタレ 2袋 餃子の皮 10枚ほど 余った食パン ミックスチーズ50g マヨネーズ適量 小麦粉 大さじ 2 牛乳 200 ml 砂糖 小さじ 1 味噌 大さじ 2	調味料を含む、使用するすべての食材を記入してください。 (例) にんじん1/2本、大根1/3本、豚肉60g、だし汁700 g、ごま油7 g …
4	〇人前	2～3人前	「3」で記入した食材は、何人前の分量か記入してください。

5	調理方法	ブロッコリー1本の房部分を1口大に切る。 茎の部分も下の固い部分の皮を切ってから中身を1センチ角に切る。 人参の皮をピーラーでむいてから身は1センチ角に切る。 皮も細かく切っておく。 玉ねぎを荒みじん切りにし切った食材を全て ボウルに入れて、レンジ600Wで2分温める。 以上材料① フライパンにバターを入れて溶かしてから 豚ひき肉、ニンニクおろし、納豆についで余ったタレを入れて炒める。 ひき肉に色がついてきたら 材料①を入れて中火で3分ほど炒める。 一旦火を消し 小麦粉 大さじ2 牛乳 200ml 砂糖 小さじ1 味噌 大さじ2 を入れてとろみがつくまで煮込む。 グラタン皿に、バターを塗る。 餃子の皮を敷いて並べて、できたソースを入れる。 その上に餃子の皮を敷いてソースを入れるを繰り返す。 ミックスチーズ50gをかける。 余った食パンをトースターで焼いてから細かくちぎって その上にかける。	(例) にんじん、大根は皮をよく洗い、皮ごと厚さ5mmほどの薄さに切る。…
---	------	--	--

6	PRポイント等	いつもは捨ててしまうブロッコリーの芯の部分やニンジンの皮の部分を美味しく食べることができます。 餃子の皮をミルフィーユ代わりにすることでラザニア風に美味しく食べられます。 余ってしまう納豆のたれが味噌と相性が良くコクを増してくれます。 グリル系の料理はトマトベースのピザソースやホワイトソースが多いのですが和風の味噌仕立てにすることで特徴を出しました。	(例) 野菜の皮は旨味が強く栄養価が高いので、皮をむかずに使うことで、美味しく食べられます。…
7	食品ロス削減ポイント	ブロッコリーも芯まで、人参も皮まで残さず使うのでごみ量を減らすことができます。 また余ってしまう餃子の皮を再利用したり、余った食パンをパン粉代わりに使用したり、残ってしまう納豆のたれを隠し味にしています。	(例) にんじん、大根は皮ごと使うのでいつもと比べてごみの量を減らすことができます。…
8	完成後の料理の写真		左枠内に貼り付けるか、別途添付してください。

応募作品 No.2

グリーンピース たこ焼き



応募レシピ

番号	入力項目	記 入 欄	備 考
1	タイトル	グリーンピースたこ焼き	(例) 皮ごと使った野菜スープ
2	使用する食材の分類	ア、ウ	使用する食材をア～ウから当てはまるものを記入してください。 (複数可) ア 家に余っている食材や調理の際に余った食材 イ 食べきれなかった料理 ウ 野菜や果物の皮・葉・芯等の端材
3	レシピの材料・分量	たこ焼き粉 200g 水 1000cc 出汁粉 1袋 卵 5個 青ネギ 適量 揚げ玉 適量 茹でたこ 適量 グリーンピース (さや) 10本 青のり 適量 たこ焼きソース 適量 マヨネーズ 適量	調味料を含む、使用するすべての食材を記入してください。 (例) にんじん1/2本、大根1/3本、豚肉60g、だし汁700 g、ごま油7 g …
4	○人前	4人前	「3」で記入した食材は、何人前の分量が記入してください。

5	調理方法	グリーンピースをさやから取り出す。 取り出したグリーンピースをボールに入れる。 グリーンピースに少しだけ水を入れてレンジで1分加熱する。 グリーンピースのさやは、出汁粉と水と一緒に鍋に入れて5分茹でる。 出汁粉とグリーンピースのさやを取り出して、だし汁を冷ます。 卵をボールに割って入れてかき混ぜる。 冷ましただし汁をそこに入れる。 たこ焼き粉を混ぜながらそこに入れる。 青ネギ、タコを切る。 タコ焼き器をつけて、油を入れる。 生地をまんべんなくタコ焼き器にいれる。 グリーンピースを2, 3個ずつ入れる。 青ネギ、タコ、天かすを好きな量入れる。 焼けてきたら竹串で生地をまとめてひっくり返す。 いい焼き色になるまでひっくり返す。 焼けたらソース、青のり、マヨネーズを好きな量かける。 完成！	(例) にんじん、大根は皮をよく洗い、皮ごと厚さ5mmほどの薄さに切る。…
6	PRポイント等	たこ焼きは野菜が少ないけれど、グリーンピースを入れると栄養が増えます。	(例) 野菜の皮は旨味が強く栄養価が高いので、皮をむかずに使うことで、美味しく食べられます。…
7	食品ロス削減ポイント	グリーンピースのさやからだしをとるので無駄にならないです。 グリーンピースは学校の給食でよく残されるので、おいしく食べられたらいいと思ってたこ焼きに入れてみました。	(例) にんじん、大根は皮ごと使うのでいつもと比べてごみの量を減らすことができます。…

8	完成後の料理の写真		左枠内に貼り付けるか、別途添付してください。
---	-----------	--	------------------------

応募作品 No.3

塩こんぶ



応募レシピ

番号	入力項目	記 入 欄	備 考
1	タイトル	塩こんぶ	(例) 皮ごと使った野菜スープ
2	使用する食材の分類	ウ	使用する食材をア～ウから当てはまるものを記入してください。 (複数可) ア 家に余っている食材や調理の際に余った食材 イ 食べきれなかった料理 ウ 野菜や果物の皮・葉・芯等の端材
3	レシピの材料・分量	だしをとった後のこんぶ100g。水。かつお節大3。 A (しょうゆ大3、みりん大1、砂糖大2、酢小2)	調味料を含む、使用するすべての食材を記入してください。 (例) にんじん1/2本、大根1/3本、豚肉60g、だし汁700 g、ごま油7 g …
4	〇人前	1~2人	「3」で記入した食材は、何人前の分量か記入してください。
5	調理方法	①こんぶがひたる位の水を入れる。 ②A (調味料)を入れて弱火で、落とし蓋をして煮つめる。 ③粉末にしたかつお節をまぶして完成。	(例) にんじん、大根は皮をよく洗い、皮ごと厚さ5mmほどの薄さに切る。…
6	PRポイント等	だしを取った後のこんぶには水に溶けない抗アレルギー成分がたっぷり含まれ、食物繊維も豊富です。	(例) 野菜の皮は旨味が強く栄養価が高いので、皮をむかずに使うことで、美味しく食べられます。…
7	食品ロス削減ポイント	だしを取った後のこんぶを冷凍保存してとっておき、たまってきたら作ると良い。	(例) にんじん、大根は皮ごと使うのでいつもと比べてごみの量を減らすことができます。…

8	完成後の料理の写真		左枠内に貼り付けるか、別途添付してください。
---	-----------	--	------------------------

応募作品 No.4

蕪の皮のきんぴら



応募レシピ

番号	入力項目	記 入 欄	備 考
1	タイトル	蕪の皮のきんぴら	(例) 皮ごと使った野菜スープ
2	使用する食材の分類	ウ	使用する食材をア～ウから当てはまるものを記入してください。 (複数可) ア 家に余っている食材や調理の際に余った食材 イ 食べきれなかった料理 ウ 野菜や果物の皮・葉・芯等の端材
3	レシピの材料・分量	蕪の皮3個分 砂糖大さじ1、しょうゆ大さじ1.5、 みりん大さじ2、こめ油 適量	調味料を含む、使用するすべての食材を記入してください。 (例) にんじん1/2本、大根1/3本、豚肉60g、だし汁700g、ごま油7g ...
4	〇人前	1～2人前	「3」で記入した食材は、何人前の分量か記入してください。
5	調理方法	蕪の皮をよく洗い、千切りする。こめ油で炒め、調味料で味付けする。	(例) にんじん、大根は皮をよく洗い、皮ごと厚さ5mmほどの薄さに切る。...
6	PRポイント等	にんじんの皮やだいこんの皮などでもアレンジ可能です。	(例) 野菜の皮は旨味が強く栄養価が高いので、皮をむかずに使うことで、美味しく食べられます。...
7	食品ロス削減ポイント	皮がメインの料理になるため、蕪の場合、葉はふりかけにしたりと食材をほぼ全部食べられるので、捨てるところがあまりありません。	(例) にんじん、大根は皮ごと使うのでいつもと比べてごみの量を減らすことができます。...

8	完成後の料理の写真		左枠内に貼り付けるか、別途添付してください。
---	-----------	--	------------------------

応募作品 No.5

えいよう満点グラタン



応募レシピ

番号	入力項目	記 入 欄	備 考
1	タイトル	えいよう満点グラタン	(例) 皮ごと使った野菜スープ
2	使用する食材の分類	B	使用する食材をア～ウから当てはまるものを記入してください。 (複数可) ア 家に余っている食材や調理の際に余った食材 イ 食べきれなかった料理 ウ 野菜や果物の皮・葉・芯等の端材
3	レシピの材料・分量	・くず野菜（ブロッコリーの芯やキャベツの芯など、いつも捨ててしま うところ）適量 ・ウインナー 4本 ・じゃがいも 3個 ・玉ねぎ 1個 ・小麦粉 大3 ・バター 30g ・牛乳 350～400cc ・コンソメ 1/2個 ・塩 ・とろけるチーズ ・パン粉（パンの耳を削ったものでも良い）	調味料を含む、使用するすべての食材を記入してください。 (例) にんじん1/2本、大根1/3本、豚肉60g、だし汁700 g、ごま油7 g …
4	〇人前	4人前	「3」で記入した食材は、何人前の分量か記入してください。

5	調理方法	1. ジャがいもををよく洗い、芽をとって皮がついたまま5mmくらいにスライスする 2. 1のじゃがいもを茹でる 3. くず野菜を小さく切る 玉ねぎはうすくスライス、ウインナーはななめにスライス 4. バターをフライパンに入れ、3を炒める 玉ねぎが透明になってきたら、小麦粉を入れてまぜる 5. 牛乳を少しずつ加えて、 コンソメと塩を入れ、よくかきまぜながら煮詰める とろみがついたら火を止める 6. 2を耐熱皿に敷き詰めて、5をかける チーズ、パン粉をのせて、オーブントースターで10分焼く	（例）にんじん、大根は皮をよく洗い、皮ごと厚さ5mmほどの薄さに切る。…
6	PRポイント等	ホワイトソースがだまにならないように、野菜に小麦粉をまぶしてから作ります。洗い物も手間も減ってカンタンです。	（例）野菜の皮は旨味が強く栄養価が高いので、皮をむかずに使うことで、美味しく食べられます。…
7	食品ロス削減ポイント	くず野菜とじゃがいもの皮ごと入れるので、ゴミが減らせてえいよう満点。牛乳がたくさんすてられていると聞いたので、牛乳をたくさん使いました。パン粉のかわりにパンの耳を使えば100点満点！	（例）にんじん、大根は皮ごと使うのでいつもと比べてごみの量を減らすことができます。…
8	完成後の料理の写真		左枠内に貼り付けるか、別途添付してください。

応募作品 No.6

芯まで美味しい
ブロッコリーのサラダ



番号	入力項目	記 入 欄
1	タイトル	芯まで美味しいブロッコリーのサラダ
2	使用する食材の分類	ブロッコリー:ウ 海苔:ア
3	レシピの材料・分量	お湯500ml、ブロッコリー半分、ひよこ豆50g、ツナ1缶(今回70gを使用)、ごま油小さじ1、砂糖小さじ1、醤油小さじ1、海苔や青のり大さじ1、白胡麻大さじ1
4	〇人前	4人分
5	調理方法	① 1リットルのお湯を沸かし小さじ2の塩を入れる② ブロッコリーを入れ、再度沸騰し1分秒茹でたらザルに上げ水をきる③ ②のブロッコリーにごま油を入れ全体を混ぜる ④ ③に材料を入れ混ぜる
6	PRポイント等	できるだけ[まごわやさしい]を心がけました。使えることがわかっていても捨ててしまったり、残してしまいがちな茎も、食べやすい切り方をし、食感も少し残し、全体に調味料を混ぜることで美味しくたべれます。海苔の風味があり、栄養もとれるのがポイントです。海苔屋さんからもらった生産のときに出る粉のような海苔をもらったことをきっかけにレシピを考えました。※「ま」=豆、「ご」=ごま、「わ」=わかめ、「や」=野菜、「さ」=魚、「し」=しいたけ、「い」=い
7	食品ロス削減ポイント	捨ててしまいがちなブロッコリーの茎も美味しくたべてゴミを減らせる食品ロスメニューです。海苔の袋やカップに残る細かい海苔や、使い切れなくなった海苔、しけてしまった海苔、お好み焼きの材料の青のりなどのあまりものを美味しくいただけるレシピです。

完成後の料理の写真

8



芯は斜めに切っています。



応募作品 No.7

皮ごと使った
野菜たっぷり
焼きそば



応募レシピ

番号	入力項目	記 入 欄	備 考
1	タイトル	皮ごと使った野菜たっぷり焼きそば	(例) 皮ごと使った野菜スープ
2	使用する食材の分類	ア、ウ	使用する食材をア～ウから当てはまるものを記入してください。 (複数可) ア 家に余っている食材や調理の際に余った食材 イ 食べきれなかった料理 ウ 野菜や果物の皮・葉・芯等の端材
3	レシピの材料・分量	焼きそば麺150g×3袋、芯つきキャベツ400g、皮つき人参1/2本、 わたつきピーマン1個、玉ねぎ1/2本、ウインナー8本、粉末ソース10g×2袋、醤油小さじ2、サラダ油5g	調味料を含む、使用するすべての食材を記入してください。 (例) にんじん1/2本、大根1/3本、豚肉60g、だし汁700g、ごま油7g…
4	〇人前	4人前	「3」で記入した食材は、何人前の分量か記入してください。
5	調理方法	キャベツ、人参、ピーマン、玉ねぎはよく洗う。キャベツの葉は3センチのざく切り、芯は細く千切り、人参は皮ごと3センチほどの拍子切り、ピーマンは2センチくらいに横に千切り、 玉ねぎは厚さ5ミリくらいの薄切りにする。ウインナーは、斜め切りしておく。 焼きそば麺は、電子レンジであらかじめ温めておく。 フライパンに油を入れて、野菜とウインナーを炒める。醤油と粉末ソース1袋を入れて味付けする。温めた麺も入れて炒める。 粉末ソース1袋も入れて味付けして出来上がり。	(例) にんじん、大根は皮をよく洗い、皮ごと厚さ5mmほどの薄さに切る。…

6	PRポイント等	皮をむかない人参、わたのついたピーマン、キャベツの芯を使うことで、野菜の皮に多く含まれる栄養が摂れ、ごみを減らすことになり、フードロス削減に繋がる美味しい野菜たっぷりの焼きそばになります。日持ちするので、買い置きしておけるウインナーを入れるとほどよい塩味が加わり食べやすく、食パンをトーストしたものに焼きそばを挟んで焼きそばパンにリメイクして食べても美味しく食べれます。	(例) 野菜の皮は旨味が強く栄養価が高いので、皮をむかずに使うことで、美味しく食べられます。…
7	食品ロス削減ポイント	人参の皮、わたのついたピーマン、キャベツの芯も使うので、ごみの量を減らすことができます。	(例) にんじん、大根は皮ごと使うのでいつもと比べてごみの量を減らすことができます。…
8	完成後の料理の写真	別に添付	左枠内に貼り付けるか、別途添付してください。

応募作品 No.8

チーズ焼き



応募レシピ

番号	入力項目	記 入 欄	備 考
1	タイトル	チーズ焼き	(例) 皮ごと使った野菜スープ
2	使用する食材の分類	イ	使用する食材をア～ウから当てはまるものを記入してください。 (複数可) ア 家に余っている食材や調理の際に余った食材 イ 食べきれなかった料理 ウ 野菜や果物の皮・葉・芯等の端材
3	レシピの材料・分量	前日のサラダ(茹でたブロッコリー、ミニトマト、モッツアレラチーズ)の残り、溶けるチーズ	調味料を含む、使用するすべての食材を記入してください。 (例) にんじん1/2本、大根1/3本、豚肉60g、だし汁700g、ごま油7g…
4	〇人前	2, 3人	「3」で記入した食材は、何人前の分量か記入してください。
5	調理方法	ブロッコリー、トマト、チーズの上に溶けるチーズをかけて、トースターで焼く	(例) にんじん、大根は皮をよく洗い、皮ごと厚さ5mmほどの薄さに切る。…
6	PRポイント等	チーズの風味が増して、内容によっては(ジャガイモやカボチャなど)グラタンのような感覚で食べられる	(例) 野菜の皮は旨味が強く栄養価が高いので、皮をむかずに使うことで、美味しく食べられます。…
7	食品ロス削減ポイント	サラダとして残ってもリメイクして翌日おいしく食べられるのでフードロスにつながる。	(例) にんじん、大根は皮ごと使うのでいつもと比べてごみの量を減らすことができます。…

8	完成後の料理の写真		左枠内に貼り付けるか、別途添付してください。
---	-----------	--	------------------------

応募作品 No.9

ぎょーピザ



応募レシピ

番号	入力項目	記 入 欄	備 考
1	タイトル	ぎょーピザ	(例) 皮ごと使った野菜スープ
2	使用する食材の分類	ア	使用する食材をア～ウから当てはまるものを記入してください。 (複数可) ア 家に余っている食材や調理の際に余った食材 イ 食べきれなかった料理 ウ 野菜や果物の皮・葉・芯等の端材
3	レシピの材料・分量	・餃子の皮 2枚 ・ピザソース 適量 ・ミニトマト 1個 ・水 適量 ・とろけるチーズ 適量	調味料を含む、使用するすべての食材を記入してください。 (例) にんじん1/2本、大根1/3本、豚肉60g、だし汁700g、ごま油7g…
4	〇人前	一人前	「3」で記入した食材は、何人前の分量か記入してください。
5	調理方法	1. 一枚の餃子の皮に水を薄く塗り約2分トースターで焼きます。 2. トースターから取り出した皮の上に薄く切ったトマトをのせます。 3. 2の上からもう一枚の水を薄く塗った餃子の皮をトマトがはみ出さないようにかぶせます。 4. 次に3の上からピザソースをまんべんなく塗ります。 5. この上に、とろけるチーズをパラパラかけます。 6. これをトースターに入れて3～5分焼きます。 7. 焼き終わったら 完成 です。	(例) にんじん、大根は皮をよく洗い、皮ごと厚さ5mmほどの薄さに切る。…

6	PRポイント等	意外に簡単に作れます。	(例) 野菜の皮は旨味が強く栄養価が高いので、皮をむかずに使うことで、美味しく食べられます。…
7	食品ロス削減ポイント	餃子の皮や春巻の皮などは、メインのものを作ったら冷蔵庫の中で、使わないまま賞味期限が切れたりして結局捨てなきゃいけないけど、これは、簡単に長時間かからないからすぐ作れる事ができます。 ピザソースは、あることをよく忘れて使い指しだったり、忘れずに使っても最後まで使い切れないからこういうものに期限がぎりぎりになる前から使っておけばロスになることがないと思います。	(例) にんじん、大根は皮ごと使うのでいつもと比べてごみの量を減らすことができます。…
8	完成後の料理の写真		左枠内に貼り付けるか、別途添付してください。

応募作品 No.10

味変
ボルシチカレー
煮込みハンバーグ入り



応募レシピ

番号	入力項目	記 入 欄	備 考
1	タイトル	味変 ボルシチカレー 煮込みハンバーグ入り	(例) 皮ごと使った野菜スープ
2	使用する食材の分類	イ.残ったボルシチを使用。 ウ.にんじんは皮付き、キャベツは芯も使用。	使用する食材をア～ウから当てはまるものを記入してください。 (複数可) ア 家に余っている食材や調理の際に余った食材 イ 食べきれなかった料理 ウ 野菜や果物の皮・葉・芯等の端材
3	レシピの材料・分量	《ベースのボルシチ》 ピーツ(大)半分、タマネギ(中)半分、にんじん(中)半分、 キャベツ1/8玉、サラダ油大さじ1、ローリエ1枚、チューブ 入りにんにく2cm、コンソメキューブ1個、ケチャップ大さ じ2、酢小さじ2、水400ml 《カレーに味変》固形カレールー4個(4人分) 《チキンハンバーグ》鶏ひき肉400g、塩小さじ1/2、こしょ う10振り、ナツメグ5振り、チューブ入りにんにく2cm、サ ラダ油大さじ1 《トッピング》水切りヨーグルト、パセリ適量	調味料を含む、使用するすべての食材を記入してください。 (例) にんじん1/2本、大根1/3本、豚肉60g、だし汁700 g、ごま油7 g …
4	〇人前	4人前	「3」で記入した食材は、何人前の分量が記入してください。

5	調理方法	《ボルシチ》鍋にサラダ油を入れ、みじん切りのタマネギとにんじん、細切りのピーツとキャベツ、ローリエとにんにくを加えて炒める。水を加えて柔らかくなるまで煮る。コンソメ、ケチャップ、酢を入れて味付けする。 《カレーに味変》ローリエを取り除いたボルシチをお好みでミキサーやハンドブレンダーを使ってポタージュ状にする。具材が細かいのでそのままでもOK。ルーを入れてカレーにする。 《チキンハンバーグ》鶏ひき肉に塩、こしょう、ナツメグ、にんにくを加えてよく混ぜ、小判型や団子型に成型する。フライパンにサラダ油を入れて表面がこんがりとし、色づくまで焼く。 《煮込みハンバーグカレーへ》ボルシチカレーにハンバーグを入れて煮込む。水切りヨーグルトとパセリをトッピングしても良い。	（例）にんじん、大根は皮をよく洗い、皮ごと厚さ5mmほどの薄さに切る。…
6	PRポイント等	ボルシチは栄養豊富なピーツを使ったバラ色のスープでウクライナやロシアの郷土料理として知られています。生のピーツは小金井のスーパーで手に入りやすく、特にこの冬は何度も作りました。野菜嫌いな子どものため、ボルシチを味変してカレー仕立てにし、鶏肉のハンバーグを入れて煮込みました。ミネストローネやシチューなどボルシチ以外のスープでもおいしくできますし、ハンバーグではなく肉団子でも食べやすく良いと思います。	（例）野菜の皮は旨味が強く栄養価が高いので、皮をむかずに使うことで、美味しく食べられます。…
7	食品ロス削減ポイント	ウクライナ流のボルシチは細切り野菜が特長です。皮や芯などの固い部分も小さく切って煮込めば捨てる事なくおいしく食べられます。ボルシチをポタージュ状のなめらかなカレーに変身させてハンバーグを煮込むことにより、おいしく食べ切ることができました。	（例）にんじん、大根は皮ごと使うのでいつもと比べてごみの量を減らすことができます。…

8	完成後の料理の写真		左枠内に貼り付けるか、別途添付してください。
---	-----------	--	------------------------

応募作品 No.11

おいしいバナナ



応募レシピ

番号	入力項目	記 入 欄	備 考
1	タイトル	おいしいバナナ	(例) 皮ごと使った野菜スープ
2	使用する食材の分類	ア	使用する食材をア～ウから当てはまるものを記入してください。 (複数可) ア 家に余っている食材や調理の際に余った食材 イ 食べきれなかった料理 ウ 野菜や果物の皮・葉・芯等の端材
3	レシピの材料・分量	バナナ 1本 チョコアイス 1カップ はちみつ 少量 グラノーラ 少量	調味料を含む、使用するすべての食材を記入してください。 (例) にんじん1/2本、大根1/3本、豚肉60g、だし汁700 g、ごま油7 g …
4	〇人前	2～3人前	「3」で記入した食材は、何人前の分量か記入してください。
5	調理方法	1.バナナの皮をむく。 2.変色防止のため、バナナにはちみつを少しかけてから、フォークでつぶす。 3.アイスを器に入れて、隙間につぶしたバナナを入れる。 4.グラノーラをトッピングして完成。 ※ミントがなかったので、家にあったパクチーを彩りにのせてみました。	(例) にんじん、大根は皮をよく洗い、皮ごと厚さ5mmほどの薄さに切る。…

6	PRポイント等	気温が高くなると、バナナがすぐに黒くなってしまうので、黒くなったバナナも美味しく食べられるように考えました。黒くなったバナナが家になかったので、今回はお店で黒っぽくなって、安く売られていたバナナを使いました。皮が黄色いバナナより熟しているので、つぶしやすいです。	（例）野菜の皮は旨味が強く栄養価が高いので、皮をむかずに使うことで、美味しく食べられます。…
7	食品ロス削減ポイント	お店でバナナの廃棄を防ぎ、結果的にごみの量を減らす事ができました。	（例）にんじん、大根は皮ごと使うのでいつもと比べてごみの量を減らすことができます。…
8	完成後の料理の写真		左枠内に貼り付けるか、別途添付してください。

応募作品 No.12

キャベツの芯を使った
オニオンスープ



応募レシピ

番号	入力項目	記 入 欄	備 考
1	タイトル	キャベツの芯を使ったオニオンスープ	(例) 皮ごと使った野菜スープ
2	使用する食材の分類	ア、ウ	使用する食材をア～ウから当てはまるものを記入してください。 (複数可) ア 家に余っている食材や調理の際に余った食材 イ 食べきれなかった料理 ウ 野菜や果物の皮・葉・芯等の端材
3	レシピの材料・分量	玉ねぎ 一つ、キャベツ 3枚、昆布 1枚、塩・こしょう 適量、水 400ml	調味料を含む、使用するすべての食材を記入してください。 (例) にんじん1/2本、大根1/3本、豚肉60g、だし汁700 g、ごま油7 g…
4	○人前	2 人前	「3」で記入した食材は、何人前の分量が記入してください。
5	調理方法	1 玉ねぎをみじん切りにします。 2 キャベツの葉の部分を食べやすい大きさにちぎります。この時芯の部分を切り取っておいてください。3 鍋に水と昆布を入れて出汁をとります。4 鍋の中に玉ねぎを入れて玉ねぎが透明になるまで火にかけます。5 鍋にキャベツを入れ、塩・胡椒を入れます。お好みでオリーブオイルやごま油を入れても美味しいです。	(例) にんじん、大根は皮をよく洗い、皮ごと厚さ5mmほどの薄さに切る。…
6	PRポイント等	玉ねぎをよく煮るほど甘味が出てきます。キャベツの芯もよく煮ると筋の部分があまり気にならなくなります。	(例) 野菜の皮は旨味が強く栄養価が高いので、皮をむかずに使うことで、美味しく食べられます。…

7	食品ロス削減ポイント	硬くて筋が気になるキャベツの芯を使うことでゴミの量を少し減らすことができます。	（例）にんじん、大根は皮ごと使うのでいつもと比べてごみの量を減らすことができます。…
8	完成後の料理の写真		左枠内に貼り付けるか、別途添付してください。

応募作品 No.13

かなちゃんのみそ汁



応募レシピ

番号	入力項目	記 入 欄	備 考
1	タイトル	かんなちゃんのみそ汁	(例) 皮ごと使った野菜スープ
2	使用する食材の分類	ウ	使用する食材をア～ウから当てはまるものを記入してください。 (複数可) ア 家に余っている食材や調理の際に余った食材 イ 食べきれなかった料理 ウ 野菜や果物の皮・葉・芯等の端材
3	レシピの材料・分量	大根の葉 1本分 大根 3cm(100g) キャベツの芯 1玉分 キャベツの葉 2枚(100g) 油揚げ 1枚 だし汁 600ml 味噌 適量	調味料を含む、使用するすべての食材を記入してください。 (例) にんじん1/2本、大根1/3本、豚肉60g、だし汁700 g、ごま油7 g …
4	○人前	4人前	「3」で記入した食材は、何人前の分量が記入してください。

5	調理方法	1.鍋にだし汁を入れる。 2.大根の皮をむいて、5mm厚さのちょう切りにして1.の鍋に入れ、火にかける。 3.キャベツの芯を取り、大根と同じ5mmくらいの厚さに切り、だし汁が沸騰したら芯も鍋に加える。 4.大根の葉を2cmくらいにぎむ。キャベツの葉を5cm角にちぎる。油揚げを1.5cm幅に切る。 5.大根とキャベツの芯がやわらかくなったら、4.を加え、大根の葉がしんなりするまで煮たら、一度火を止める。 6.味噌を溶き入れて、煮立たせないように注意しながら再度火にかけて完成。	(例) にんじん、大根は皮をよく洗い、皮ごと厚さ5mmほどの薄さに切る。…
6	PRポイント等	大根の根は淡色野菜ですが、葉は緑黄色野菜です。キャベツの芯は葉より甘くて、学校のウサギも大好きです。今回は春キャベツでした。油揚げは油抜きせず、そのまま入れることでコクが出ます。油を下水道へ流さずにも済みます。	(例) 野菜の皮は旨味が強く栄養価が高いので、皮をむかずに使うことで、美味しく食べられます。…
7	食品ロス削減ポイント	捨てられがちな、大根の葉とキャベツの硬い芯まで食べて、廃棄率を下げることができました。	(例) にんじん、大根は皮ごと使うのでいつもと比べてごみの量を減らすことができます。…

8	完成後の料理の写真		左枠内に貼り付けるか、別途添付してください。
---	-----------	--	------------------------

応募作品 No.14

小ネギのたまご炒め



応募レシピ

番号	入力項目	記 入 欄	備 考
1	タイトル	小ネギのたまご炒め	(例) 皮ごと使った野菜スープ
2	使用する食材の分類	ア	使用する食材をア～ウから当てはまるものを記入してください。 (複数可) ア 家に余っている食材や調理の際に余った食材 イ 食べきれなかった料理 ウ 野菜や果物の皮・葉・芯等の端材
3	レシピの材料・分量	小ネギ4本 卵3つ 塩適量 ごま油大さじ1	調味料を含む、使用するすべての食材を記入してください。 (例) にんじん1/2本、大根1/3本、豚肉60g、だし汁700 g、ごま油7 g…
4	〇人前	2人前	「3」で記入した食材は、何人前の分量か記入してください。
5	調理方法	小ネギ4本を洗い、2cmくらいに切る。卵3個を白身を切るように混ぜる。 混ぜたら塩適量を入れ、混ぜる。フライパンに火を付け、ごま油大さじ1を入れ、温める。卵を入れながら箸で混ぜる。(この時、卵を入れる時に3回に分けて入れる) ある程度卵が焼けたら小ネギを入れ、しなっとなるまで炒める。しなっとなったら火を止めて、お皿に盛り付けて完成。	(例) にんじん、大根は皮をよく洗い、皮ごと厚さ5mmほどの薄さに切る。…
6	PRポイント等	この料理なら、ほうれん草や小松菜、キャベツなど幅広い野菜に使えるので 残った野菜と卵があれば誰でも簡単にご飯に合うおかずが作れるのでオススメです。	(例) 野菜の皮は旨味が強く栄養価が高いので、皮をむかずに使うことで、美味しく食べられます。…

7	食品ロス削減ポイント	薬味に使い、いつも余って捨ててしまうネギを沢山使う事で、ゴミを減らすことが出来ます。	(例) にんじん、大根は皮ごと使うのでいつもと比べてごみの量を減らすことができます。…
8	完成後の料理の写真		左枠内に貼り付けるか、別途添付してください。

応募作品 No.15



珈琲を入れた後の粉と
水切りヨーグルトで残ったホエイで
作ったパンケーキ

応募レシピ

番号	入力項目	記 入 欄	備 考
1	タイトル	珈琲を入れた後の粉と水切りヨーグルトで残ったホエイで作った パンケーキ	(例) 皮ごと使った野菜スープ
2	使用する食材の分類	ア・ウ	使用する食材をア～ウから当てはまるものを記入してください。 (複数可) ア 家に余っている食材や調理の際に余った食材 イ 食べきれなかった料理 ウ 野菜や果物の皮・葉・芯等の端材
3	レシピの材料・分量	ホットケーキミックス200グラム・卵一個・珈琲を入れた後の粉大さじ 1・ホエイ50ミリリットル・牛乳100ミリリットル	調味料を含む、使用するすべての食材を記入してください。 (例) にんじん1/2本、大根1/3本、豚肉60g、だし汁700 g、ごま油7 g …
4	〇人前	3人前	「3」で記入した食材は、何人前の分量か記入してください。
5	調理方法	3に書かれたぶん量の材料をボールに全て入れ、混ぜ合わせます。良く混 ざったら、三回に分けて丸く焼きます。	(例) にんじん、大根は皮をよく洗い、皮ごと厚さ5mmほどの薄さに切 る。…
6	PRポイント等	珈琲を入れた後の粉は、香りが出て香ばしい風味が出ます。ホエイは、 珈琲のほろ苦さをカバーし仕上がりをもふっくらさせます。さらにホエイ を入れることによって、冷めた後でも変わらずふっくらした感触が味わ えます。	(例) 野菜の皮は旨味が強く栄養価が高いので、皮をむかずに使うこと で、美味しく食べられます。…

7	食品ロス削減ポイント	私の家は、お父さんとお母さんが、毎日珈琲を飲むので毎回残った粉を捨てていました。それを、私はもったいないと思いました。なのでその粉を活かせるレシピを考えました。水切りヨーグルトを作ると必ずホエイが出るので、捨てるのはもったいないと思い、それを活かせるレシピを考えました。	(例) にんじん、大根は皮ごと使うのでいつもと比べてごみの量を減らすことができます。…
8	完成後の料理の写真		左枠内に貼り付けるか、別途添付してください。

応募作品 No.16

残りもので
ソーメンチャンプルー



応募レシピ			
番号	入力項目	記 入 欄	備 考
1	タイトル	残りものでソーメンチャンプルー	(例) 皮ごと使った野菜スープ
2	使用する食材の分類	ア	使用する食材をア～ウから当てはまるものを記入してください。 (複数可) ア 家に余っている食材や調理の際に余った食材 イ 食べきれなかった料理 ウ 野菜や果物の皮・葉・芯等の端材
3	レシピの材料・分量	ソーメン100g ごま油少々 麺つゆ適量 ー以下は残りものなので量は適当です ねぎ 半分くらい 玉ねぎ 半分 キャベツ 2枚くらい たらこ 4つ 厚焼き玉子 少し	調味料を含む、使用するすべての食材を記入してください。 (例) にんじん1/2本、大根1/3本、豚肉60g、だし汁700g、ごま油7g…
4	〇人前	1～1.5人前	「3」で記入した食材は、何人前の分量か記入してください。
5	調理方法	(1)ソーメンを茹でて、水を切っておく (2)具材を適当な大きさに切る (3)フライパンにごま油を入れる (4)具材を炒める (5)ソーメンを入れて一緒に炒める (6)麺つゆを適量入れる (7)お皿に盛る	(例) にんじん、大根は皮をよく洗い、皮ごと厚さ5mmほどの薄さに切る。…
6	PRポイント等	今回は3に書いた残りもので作りましたが、どんな残りものでも美味しく作れると思います。	(例) 野菜の皮は旨味が強く栄養価が高いので、皮をむかずに使うことで、美味しく食べられます。…
7	食品ロス削減ポイント	どんな食材でも美味しく作れると思うので、捨てられそうな食材を使うことができ、食品ロスの削減になると思います。	(例) にんじん、大根は皮ごと使うのでいつもと比べてごみの量を減らすことができます。…
8	完成後の料理の写真		左枠内に貼り付けるか、別途添付してください。

応募作品 No.17



ローリングストックの缶詰と
余った冷凍食品を使おう！

応募レシピ

番号	入力項目	記 入 欄	備 考
1	タイトル	ローリングストックの缶詰と余った冷凍食品を使おう！	(例) 皮ごと使った野菜スープ
2	使用する食材の分類	ア	使用する食材をア～ウから当てはまるものを記入してください。 (複数可) ア 家に余っている食材や調理の際に余った食材 イ 食べきれなかった料理 ウ 野菜や果物の皮・葉・芯等の端材
3	レシピの材料・分量	●鯖の缶詰 1缶 (今回は水煮を使用しましたが、味噌や醤油でも何でも良いと思います) ●ミックスベジタブル 半袋 ●卵 2個 ●ケチャップ 適量	調味料を含む、使用するすべての食材を記入してください。 (例) にんじん1/2本、大根1/3本、豚肉60g、だし汁700 g、ごま油7 g …
4	〇人前	1 から2人前	「3」で記入した食材は、何人前の分量か記入してください。
5	調理方法	①卵を器でといておく ②フライパンに冷凍のままのミックスベジタブルを入れて炒める ③鯖の缶詰を汁ごと全部入れる ④卵を入れて火を通す ⑤ケチャップで味付け 完成	(例) にんじん、大根は皮をよく洗い、皮ごと厚さ5mmほどの薄さに切る。…
6	PRポイント等		(例) 野菜の皮は旨味が強く栄養価が高いので、皮をむかずに使うことで、美味しく食べられます。…

7	食品ロス削減ポイント	賞味期限切れにならないように、ローリングストックしてある食材を使ったり、 冷凍庫に眠っている野菜も無駄にしないように使い切りました。	(例) にんじん、大根は皮ごと使うのでいつもと比べてごみの量を減らすことができます。…
8	完成後の料理の写真		左枠内に貼り付けるか、別途添付してください。

応募作品 No.18



庭や野原に生えている
カラスノエンドウを食べよう

応募レシピ

番号	入力項目	記 入 欄	備 考
1	タイトル	庭や野原に生えているカラスノエンドウを食べよう	(例) 皮ごと使った野菜スープ
2	使用する食材の分類	ウ	使用する食材をア～ウから当てはまるものを記入してください。 (複数可) ア 家に余っている食材や調理の際に余った食材 イ 食べきれなかった料理 ウ 野菜や果物の皮・葉・芯等の端材
3	レシピの材料・分量	●カラスノエンドウ 3つかみ位 ●すりごま 適量 ●かつお節 適量 ●しょうゆ 少々	調味料を含む、使用するすべての食材を記入してください。 (例) にんじん1/2本、大根1/3本、豚肉60g、だし汁700 g、ごま油7 g…
4	〇人前	1 から2人前	「3」で記入した食材は、何人前の分量か記入してください。
5	調理方法	①カラスノエンドウを茹でる ②かつお節、すりごま、醤油をかける 完成	(例) にんじん、大根は皮をよく洗い、皮ごと厚さ5mmほどの薄さに切る。…
6	PRポイント等	野川沿いや公園や庭にもいっぱい生えている野草の カラスノエンドウが食べられると知って、食べてみました！	(例) 野菜の皮は旨味が強く栄養価が高いので、皮をむかずに使うことで、美味しく食べられます。…

7	食品ロス削減ポイント	買わなくても自然の恵みに感謝して、食べられる野草は体にも良いし、心にも食育にもなります。	(例) にんじん、大根は皮ごと使うのでいつもと比べてごみの量を減らすことができます。…
8	完成後の料理の写真		左枠内に貼り付けるか、別途添付してください。

応募作品 No.19

リメイク焼きそば
(キャベツと豚肉のオイスター炒め風)

応募レシピ

番号	入力項目	記 入 欄	備 考
1	タイトル	リメイク焼きそば（キャベツと豚肉のオイスター炒め風）	（例）皮ごと使った野菜スープ
2	使用する食材の分類	イ	使用する食材をア～ウから当てはまるものを記入してください。 （複数可） ア 家に余っている食材や調理の際に余った食材 イ 食べきれなかった料理 ウ 野菜や果物の皮・葉・芯等の端材
3	レシピの材料・分量	キャベツと豚肉のオイスター炒め風の残り大盛お玉1杯。 （少しでも大丈夫。炒めた汁も必要。） 肉が足りなかったら追加 焼きそば3食 青のり(あれば) かつおぶし(あれば)	調味料を含む、使用するすべての食材を記入してください。 （例）にんじん1/2本、大根1/3本、豚肉60g、だし汁700 g、ごま油7 g …
4	○人前	3 人前	「3」で記入した食材は、何人前の分量か記入してください。
5	調理方法	焼きそばの袋に載ってる調理方法と同じです。 1.オイスター炒めを深めのフライパンに入れて 火を付け、あたためなおします。 2.1に焼きそば麺を入れて炒め混ぜ合わせます。 3.味見をして、焼きそばの味が足りなかったら、焼きそばソースを足します。 青のり(あれば)、かつおぶし(あれば)をかけて出来上がりです。	（例）にんじん、大根は皮をよく洗い、皮ごと厚さ5mmほどの薄さに切る。…

6	PRポイント等	前日に残ってしまったオイスター炒めを温め直して、焼きそばと炒めるだけなので、時短調理となります。	(例) 野菜の皮は旨味が強く栄養価が高いので、皮をむかずに使うことで、美味しく食べられます。…
7	食品ロス削減ポイント	前日に残ってしまったオイスター炒めを使うこと。炒めた汁も使う。	(例) にんじん、大根は皮ごと使うのでいつもと比べてごみの量を減らすことができます。…
8	完成後の料理の写真	子どもたちが写真撮影前に食べはじめてしまいましたので、表彰式までに用意出来たら、持参いたします。	左枠内に貼り付けるか、別途添付してください。