

愛顔の食べきり アイデアブック



愛顔の食べきりアイデアレシピ

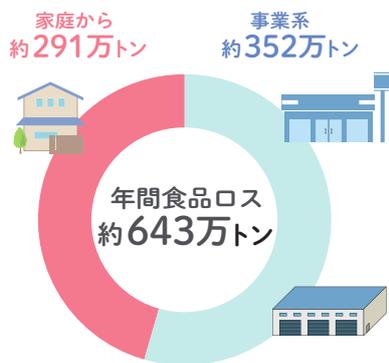


愛媛県庁 HP

おいしく残さず食べきろう!!

現状

日本の食品ロスは、どれくらい発生しているか知っていますか？



[出典：農林水産省及び環境省平成28年度推計]



毎日一人あたりお茶碗1杯分の食品を捨てていることになります

これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量(平成29年で年間約380万トン)の1.7倍に相当します。

実践



一人ひとりの「もったいない」を意識した行動が大切やけん

食品ロスとは

本来なら食べられるにも関わらず捨てられてしまう食品のことです



買い物は必要に応じて・・・

必要な食品を、必要な時に、必要な量だけ購入。買い物に出かける前に冷蔵庫の中身をチェックしてみましょう！



料理で作りすぎない、余ったら作り替える

もし、食べ切れなかった場合は、他の料理に作り変えるなど。献立や調理方法を工夫しましょう！



食品ロスの削減の推進に関する法律ができました

令和元年5月成立、令和元年10月施行

食品ロスの削減は行政、事業者、消費者等の立場に関係なく、すべての人々が協力して取り組むべきであるとされています

1

優秀アイデア賞

コロッケグラタン



 調理時間 約10分

オーブントースター

コンロ

電子レンジ

ミキサー

包丁

材料と分量（2人分）

- 牛肉コロッケ …………… 2個
- 牛乳 …………… 200ml
- スライスチーズ …………… 2枚

♪ お好みで、コーン、ウィンナー、カット野菜などを加えては



作り方

- 1 耐熱容器にコロッケを崩して入れる
- 2 牛乳を加えて混ぜる
- 3 チーズをのせて、オーブントースターでこげめがつくまで焼く

美味しく、残さず食べましょう！

Q: 中食（ぎょうざ、切り干し大根、かぼちゃの煮物など）が残った場合は♪

A: ぎょうざが残った場合：残り物の野菜、ウィンナー、トマトジュースなどを使ってスープに

切り干し大根やかぼちゃの煮物などが残った場合：肉巻きにして調理してはいかが？

ワンポイント”食品ロス”

中食に野菜を加えると
バランスよくなります



2

優秀アイデア賞

ごはんバーグ



🕒 調理時間 約15分

オーブントースター

コンロ

電子レンジ

ミキサー

包丁

材料と分量（2人分）

残り物野菜……………200g
(にんじんや玉ねぎの切れ端、キャベツの芯など)
冷ごはん……………100g
合挽き肉……………150g
卵……………1個
塩……………小さじ2/3
こしょう……………少々
サラダ油……………適量

♪ お好みで、ケチャップ、ウスターソース、
などでソースをつくり、野菜を添える



作り方

- 1 野菜をすべてみじん切りにし（はさみ可）、フライパンで野菜がしんなりするまで炒めてから、少し冷ます
- 2 ボウルに①で調理した野菜、冷やごはん、合挽き肉、卵、塩、こしょうを入れてよく混ぜる
- 3 フライパンに②を丸めて入れ、両面が焼けたら、水を少量入れて蓋をし、蒸し焼きに

美味しく、残さず食べましょう！

Q: 野菜を保存するポイントは？

A: カットして冷凍

生のまま冷凍:キャベツ、ネギ、ピーマン、にんじん、カブなど

さっとゆでて冷凍:アスパラガス、ほうれん草、さといも、えんどう、大根、ブロッコリーなど

マッシュして冷凍:さつまいも、じゃがいも

つける

みそづけ、浅漬け、マリネ液など

ワンポイント”食品ロス”

使い切れない量の野菜は
はさみや、スライサーを使って
少しずつ冷凍



3

優秀アイデア賞

パン粉のパンケーキ



 調理時間 約10分

オーブントースター

コンロ

電子レンジ

ミキサー

包丁

材料と分量（2人分）

使用した余りのパン粉など… 1カップ
卵 …………… 2個
プレーンヨーグルト…………… 1/2カップ
砂糖 …………… 小さじ2
シナモンパウダー…………… 適宜

♪ お好みでバター、シロップ、小豆あん、粉糖、白ゴマなど



作り方

- 1 ボウルにすべての材料を入れよくかき混ぜ、2、3分置いてしんなりさせる
- 2 油を入れたフライパンに生地を入れ両面こげめがつくまで焼く

美味しく、残さず食べましょう！

Q: 乾物があった場合は♪

A: 干し野菜: サラダや炊き込みご飯などに利用できます。水に戻さなくても使えます

高野豆腐: 出汁汁やトマトジュースなどに漬けて戻し(8時間くらい)、カット野菜やチーズをのせてオーブンで焼きます

乾物

昔から保存食として日本各地で作られています炒める、煮る、生など手軽に使用できます

ワンポイント”食品ロス”

乾物も使ってみましょう



4

コープえひめ賞

小腹をうめつくすミニスパグラタン



🕒 調理時間 約20分

オーブントースター

コンロ

電子レンジ

ミキサー

包丁

材料と分量（2人分）

- ひやむぎ……………1束くらい
- ミートソース……………1袋
- ソーセージ……………6本
- ピザ用チーズ……………適量
- ぎょうざの皮……………6枚

♪ お好みで、パセリを



作り方

- 1 ひやむぎをゆで、水であらい、適当な大きさに切る
- 2 ミートソースに切った①のひやむぎ、ソーセージを混ぜ合わせる
- 3 ぎょうざの皮をカップに入れ、カップの形にあわせて、ぎょうざの皮をしきつめる
- 4 ③の皮の中に②を入れ、チーズをのせてオーブントースターでこげめがつくまで焼く

美味しく、残さず食べましょう！

Q: たとえば春巻きが残ったら

A: ピザをつくりましょう

春巻きの皮にソースを塗り、好きな具材、チーズをのせてフライパンで焼く

ワンポイント”食品ロス”

麺やパスタ、ぎょうざの皮が残ったら、切ってスープの具材に



5

フジ賞 完熟バナナ救済！！ 朝の1杯ミック酢スムージー



🕒 調理時間 約5分

オーブントースター

コンロ

電子レンジ

ミキサー

包丁

材料と分量（2人分）

完熟バナナ …………… 2本
牛乳 …………… 200ml
リンゴ酢 …………… 大さじ1
ザクロ酢 …………… 大さじ1
レモン汁 …………… 小さじ1/2
氷 …………… 8個

♪ お好みに、シロップやコーンフレーク、白玉などを加える。お酢は一種類でも可



作り方

- 1 バナナは皮をむく
- 2 材料をミキサーに入れてかくはんする

美味しく、残さず食べましょう！

Q: フルーツを冷凍するには？

A: 柑橘類(みかん、イヨカンなど)は表皮をむいて冷凍する

リンゴなどは切って塩水につけたあと冷凍する。

ベリー類は軽くつぶしてから冷凍する

ワンポイント”食品ロス”

フルーツがあまったら
冷凍しておく则便利です



愛顔の食べきりアイデアレシピ



本冊子に掲載しているレシピは、県の「愛顔の食べきりアイデアレシピ」募集に対して全国から応募のあった全423作品の中から、審査を行い特に優秀であると認められた作品です。

食べ残しを活用したり、食材を無駄なく利用することで、家庭における食品ロスの削減に役立ちます。

■ レシピ名一覧

【優秀アイデア賞】

コロッケグラタン
ごはんバーグ
パン粉のパンケーキ

【コープえひめ賞】

小腹をうめつくすミニスパグラタン

【フジ賞】

完熟バナナ救済！！朝の1杯ミック酢スムージー

【その他の最終選考レシピ】 ※愛媛県庁HPからご覧ください。(本冊子での掲載はありません)

野菜室断捨離麦味噌炒
カレー春巻き
素敵にリメイク！ スパニッシュ オム ピラフ カレー風味
うにポテぎょうざ
高野豆腐 DE 和風フレンチトースト
ピシソワーズ風豆乳スープ

愛顔の食べきりアイデアレシピ



愛媛県庁 HP

本冊子の編集にあたり、応募頂いたレシピの表現等を一部変更しております

■ 協力

生活協同組合コープえひめ
株式会社フジ
学校法人愛媛学園愛媛調理製菓専門学校

■ 編集

愛媛県県民環境部循環型社会推進課
愛媛大学農学部



発行者 垣原登志子
[連絡先] 愛媛大学大学院農学研究科
〒790-8566 愛媛県松山市樽味3丁目5番7号
TEL:(089)946-9875
e-mail:toshiko@agr.ehime-u.ac.jp