

わたしが考える!!

## 「フードロス削減レシピ」

料理名

野菜で簡単・時短料理①寒い朝に～簡単・時短スープ～

②ヘルシーおかず～簡単・時短大根餃子～

③節約メニュー～野菜クズのオムレツ～

### フードロスを削減できるポイント

1. 残りがちな野菜を干し野菜にして、無駄なく美味しく最後まで食べることが出来る
2. 生の野菜に比べて加熱時間が短く、光熱費の使用量が抑えられる
3. 野菜の皮まで食べることで廃棄を減らせる
4. 野菜の皮や固くて廃棄している部分、椎茸の軸等を、小さく刻んで具材の一つに利用し、栄養成分含有が多いとされている部分も無駄なく摂取できる
5. 野菜くずが出る都度、加熱処理後冷凍しておくことで、下処理されていることで手軽に野菜を摂取できる

～レシピ～

- ①②共通：下準備・野菜は皮付きのまま、好みの形、大きさに切り、切り口の水分をペーパーで拭き取り、平ざるに並べて日当たりと風通しの良い場所で半日干す  
(ごぼうはサラダごぼう、洗いごぼうを使用する)  
・きのこは石突を取り、平ざるに並べ日当たり、風通しの良い場所で半日干す



## ①寒い朝に～簡単・時短スープ～

〈材料：3人分〉

干し大根	干し茄子	} 合わせて50g	
干し人参	干し玉葱		
干しごぼう	干し蓮根		
干しシメジ	干しパプリカ		
干し長葱	干し椎茸		等
レッドキドニー缶	50g		
ホタテ缶(小)	95g		
酒・薄口醤油	大さじ2	} ★	
生姜パウダー	好みで		
パセリ	適量		

〈作り方〉

1. 前日夜に★以外の材料を鍋に入れて水 500 cc を加えて冷蔵庫に入れておく
2. 朝、1の鍋を火にかけ温まったら酒、薄口醤油で調味し、好みでジンジャーパウダーを加える
3. 器に盛り、パセリを散らして出来上がり

写真は干し茄子、干し人参、干しごぼう、干しシメジ、干し玉葱、干しかぼちゃを使用



QRコードで作り方動画が見られます！

## ②ヘルシーおかず～簡単・時短大根餃子～

〈材料：3人分、18個分〉

干し大根（輪切りスライス）	18枚	
豚ミンチ	200g	
キャベツ（粗みじん切り）	200g	
ニラ（小口切り）	50g	
薄口醤油	大さじ1	
ゴマ油	大さじ1	★
酒	大さじ1	
片栗粉	大さじ1	
砂糖	小さじ1	
塩	小さじ1/2	
生姜		☆
大蒜		☆
胡椒		☆
	黒酢	
	濃口醤油	※
	ラー油	※

〈作り方〉

1. ポールに★の材料を全て入れて白っぽくなるまでよく混ぜる（☆は好みで加える）
2. 干し大根を2枚1組にして、1のあんのだんごの1/9ずつ挟んでいく
3. ホットプレートで250℃に熱し、ゴマ油を全体に広げ2を並べ焼き色が付くまで焼いたら裏返して蓋をして7～8分焼いたら出来上がり
4. ※のたれを混ぜて付けながら頂く

※写真の出来上がりは細めの大根だった為、一人5個ずつ



### ③廃棄から一品〜くず野菜オムレツ〜

〈材料：1人分〉

くず野菜

キャベツの外葉,芯

ブロッコリーの芯

ニラの根 白菜の芯

アスパラの根 ほうれん草の根

パプリカのわた 大葉の根

大根の皮 菜の花の根

生椎茸の軸

蕪の皮 カリフラワーの芯

冷蔵庫の残り野菜

塩、胡椒 適量

ウインナーソーセージ 1本

バター 小さじ1

卵 1個

牛乳 大さじ1 ☆

トマトケチャップ

刻みパセリ 好みで

合わせて 50g

〈作り方〉

1. くず野菜を粗みじん切りにして耐熱容器に入れて蓋をして600wで1分加熱する
2. ウインナーを5mm厚さに切る
3. フライパンにバターと1, 2の材料を入れ炒め火が通ったら塩、胡椒を振りよく混ぜ合わせた☆を加えかき混ぜ半熟にする
4. 蓋をして蒸し焼きにして両面を焼く
5. 好みでトマトケチャップ、パセリを散らす

写真はブロッコリーの芯、パプリカ、生椎茸の軸、大葉の根、キャベツの外葉を使用

