

鹿児島女子短期大学 生活科学科 食物栄養学専攻 2年

わたしが考える!!

「フードロス削減レシピ」

料理名

だしがら炒飯



フードロスを削減できるポイント

普段捨てがちな”だし殻”を使用



QRコードで作り方動画が見られます!

～レシピ～

《 材料 (2人分) 》

材料	分量(g)	概量
ご飯	300	
鶏肉	50	
鰹節の出し殻	20	
昆布の出し殻	20	
小葱	4	
薄口醤油	12	小さじ2
卵	50	1個
油	5	小さじ1強

《 作り方 》

- ① 鰹節と昆布のだし殻は小さく切り、鶏肉は1cmのさいの目切り
小葱は小口切りにする。
- ② フライパンに油をひき、熱くなったら溶いた卵を加熱し、別器に取り出す。
- ③ ②のフライパンで鶏肉を炒め、火が通ったらだし殻も加えさらに炒める。
- ④ ③にご飯と②の卵を加え軽く炒めたら、醤油を加え均一に味をつける。
- ⑤ 器に盛り、小ねぎを散らす。

鹿児島女子短期大学 生活科学科 食物栄養学専攻 2年

わたしが考える!!

「フードロス削減レシピ」

料理名

フードロス春巻き

フードロスを削減できるポイント

人参の皮やキャベツの芯、干椎茸の軸など、捨ててしまうものを”あん”にして包むことで無駄なく食べられる。



pixta.jp - 72550143

～レシピ～

《 材料(4本分) 》

材料	分量(g)	概量
豚ひき肉	80	
にんじん(皮つき)	30	
干椎茸(軸つき)	15	
キャベツ(芯あり)	10	
にら	6	
ごま油	4	小さじ1
塩	0.7	2つまみ
こしょう		少々
干椎茸の戻し汁	50	
砂糖	6	小さじ2弱
みりん	2	小さじ1/3
醤油	16	大さじ1弱
水溶き片栗粉		適量
春巻の皮		4枚
焼き油		適量

《 作り方 》

- ① にんじん、干椎茸、キャベツ、にらはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油をしき温まったら、豚肉、にんじん、椎茸、キャベツ、にらの順に炒め、塩、こしょうで味をつける。
- ③ 干し椎茸の戻し汁を加え、Aで味をつけ、水溶き片栗粉でとろみを付けたら冷ます。
- ④ ③を春巻の皮で巻いて、焼く(揚げてもよい)。

※ 焼いた場合、出来上がり直後はパリッと仕上がる。
時間が経つとしんなりなるので、気になる場合は揚げる。

鹿児島女子短期大学 生活科学科 食物栄養学専攻 2年

わたしが考える!!

「フードロス削減レシピ」

料理名

茶がらクッキー



フードロスを削減できるポイント

捨てがちな茶殻を活用



QRコードで作り方動画が見られます!

～レシピ～

《 材料(10枚程度) 》

材料	分量(g)	概量
無塩バター	30	
砂糖	15	大さじ2弱
茶殻	7	
薄力粉	45	
抹茶粉末	1	小さじ1/2

《 作り方 》

- ① 薄力粉と抹茶粉末は、合わせて振るう。
- ② ボウルにバターを入れ、やわらかくなるまで練る。
- ③ ②に砂糖を加え、白っぽくなるまですり混ぜる。
- ④ ③に刻んだ茶がらを加え混ぜ、①の粉も加えさっくり混ぜる。
- ⑤ ④の生地を10枚ほどに型作り、160℃に熱したオーブンで15～20分焼く。

* 茶がらの水分により硬さは調整してください。

わたしが考える!!
「フードロス削減レシピ」

料理名
丸ごとピーマンの煮びたし



フードロスを削減できるポイント

ピーマンを丸ごと使うことで
廃棄を出さない



QRコードで作り
方動画が見ら
れます!

～レシピ～

《 材料(2人分) 》

材料	分量(g)	概量
ピーマン	200	4個
水	200	
みりん	18	大さじ1
ごま油	14	大さじ1
顆粒和風だし		大さじ1/2
濃口醤油	6	小さじ1
白ごま	適量	

《 作り方 》

- ①洗ったピーマンに爪楊枝で数か所穴をあける。
- ②鍋に水と調味料を入れて混ぜ、ピーマンを加える。
- ③ふたをしてピーマンに火が通るまで約10分煮る。
- ④火が通ったら火を止め、5分ぐらい蒸らす。
- ⑤器に盛り付け、白ごまをかけできあがり。