

わたしが考える!!

「フードロス削減レシピ」

料理名

にんじんクリーム・かぼちゃクリーム



フードロスを削減できるポイント

にんじんやかぼちゃの皮まで
食べられる。



QRコードで作り
方動画が見られ
ます!

～レシピ～

≪ 材料 ≫

材料	分量(g)
【にんじんクリーム】	
にんじん	50
クリームチーズ	50
マスタード	2
【かぼちゃクリーム】	
かぼちゃ	50
クリームチーズ	50
はちみつ	5

≪ 作り方 ≫

- ① にんじんを皮ごとすりおろす
- ② ①に常温に戻したクリームチーズとマスタードを混ぜてできあがり。
- ① かぼちゃを電子レンジ600w1分ほど蒸す
- ② ①に常温に戻したクリームチーズとはちみつを混ぜてできあがり。

* パンやクラッカー等につけて食べる。

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

かぼちゃの皮と豚肉のきんぴら

フードロスを削減できるポイント

普段捨てがちなかぼちゃの皮を使用



pixta.jp - 72550143

～レシピ～

《 材料(2人分) 》

材料	分量(g)	概量
かぼちゃ	80	
豚肉	40	
片栗粉	6	小さじ2
ごま油	8	小さじ2
砂糖	10	大さじ1弱
薄口醤油	12	小さじ2
酒	10	小さじ2
水	10	小さじ2
唐辛子の薄切り	適量	

《 作り方 》

- ① かぼちゃの皮は厚めに剥き、5mm幅の細切りにし600Wの電子レンジで約1分加熱する。
豚肉も同様に5mm幅の細切りにし、片栗粉をまぶす。
- ② 鍋にごま油を入れて火にかけ、豚肉を炒める。
- ③ 豚肉の色が変わったら、①のかぼちゃを加え、炒めあわせる。
- ④ かぼちゃと豚肉に火が通ったら調味料を加え、水分がほとんどなくなるまで炒める。
- ⑤ 火からおろす際に唐辛子の薄切りを加えできあがり。

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

さつま芋の皮ふりかけ

フードロスを削減できるポイント

捨てがちな皮も使用する



QRコードで作り
方動画が見られ
ます!

～レシピ～

≪ 材料(2～3人分) ≫

材料	分量(g)	概量
皮つきさつま芋	50～60	
白ごま	5	大さじ1弱
砂糖	6	小さじ2
酒	6	小さじ1強
醤油	6	小さじ1
油	14	大さじ1

≪ 作り方 ≫

- ① 皮つきさつま芋は、0.5cm角に切り、5分水にさらして水気を切る。
- ② 白ごまはかるく炒る。
- ③ 油を入れたフライパンを熱し、①のさつま芋を入れしっかり火が通るまで炒める。
- ④ ③に調味料を加え、全体に味がなじむようにさらに炒める。
- ⑤ 火を消し、白ごまを加え混ぜたらできあがり。

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

野菜たっぷり餃子



pixta.jp - 72550143

フードロスを削減できるポイント

- ・野菜は皮付きのまま使用し廃棄を抑える
- ・食べ残りは冷凍保存が可能

～レシピ～

≪ 材料(15個分) ≫

材料	分量(g)	概量
豚ひき肉	150	
塩	2	
キャベツ(芯を含む)	60	
人参(皮付き)	20	
干し椎茸	8	2枚
おろし生姜	2	
おろしにんにく	1	
酒	5	小さじ1
濃口醤油	7	大さじ1弱
ごま油	4	小さじ1
こしょう	少々	
餃子の皮		15枚
油	適量	焼く用

≪ 作り方 ≫

- ① キャベツ(芯も含む), 皮付き人参, 戻した干し椎茸はみじん切りにする。生姜・にんにくはすりおろす。
- ② ひき肉をボウルに入れ, 塩を加えてよくこね, 調味料やその他の材料も加え均一に混ぜる。
- ③ 餃子の皮に②の具をのせて包む。
- ④ 油をひいたフライパンに餃子を並べて焼き色をつける。
- ⑤ 餃子の1/4の高さに水を入れ, ふたをして火が通り水がなくなるまで蒸し焼きにしてできあがり。