



“もったいない”をいっしょに

減らそう食ロス

広島アクション

使い切りレシピ集

普段捨てることの多い部分を有効活用する食品ロス削減レシピをご紹介します

令和6年度キャンペーンで
応募のあったレシピの中から、
食材の余りを出さないレシピや、
捨てがちな部分を使ったレシピ、
使い切りアイデアを集めたよ！
ぜひ作ってね！

安田女子大学家政学部管理栄養学科監修

■材料（量の目安：5人分）

米350g（1人＝70g）
玉ねぎ1/2個
人参1/2本（100）
キャベツ150g
バター25g
塩1g
コンソメ5g
黒コショウ0.1g



■作り方

- ①お米を炊く
- ②玉ねぎ、皮は剥かない人参、キャベツ（キャベツは芯も使う）を2cm角にカットする
- ③②をフライパンに入れてバターで炒め塩、コンソメ、黒コショウで味をつける！
- ④③の半分の分量を炊けたご飯に混ぜる

野菜をまるごと使っちゃおう！



捨てがちな
部分も

大根菜っ葉のご飯

■材料（量の目安：5人分）

お米2.5合 350g
水 520g
大根菜 50g
ちりめんじゃこ 20g
かつお節 3g
白ごま 3g
しょうゆ 5g
砂糖 5g



■作り方

- ①大根菜は洗ったら、みじん切りにしフライパンに入れて5分乾煎りする
- ②①にちりめんじゃこかつお節、白ごま、しょうゆを加えさらに5分加熱した後砂糖を加え火を止める
- ③炊飯器でご飯が炊けたら、ご飯に振りかけて出来上がり

捨てるのは、もったいない
ふりかけにしよう
おいしいよ！



捨てがちな
部分も

ジャガイモとにんじんのガレット

■材料（量の目安：5人分）

じゃがいも・・・175g
にんじん・・・90g
チーズ・・・25g
小麦粉・・・55g
水・・・大さじ一杯
塩・・・1g
こしょう・・・ひとふり
油・・・小さじ1
ソース・・・お好みで



■作り方

- ①にんじんとじゃがいもをよく洗う（皮ごと使います）
- ②皮ごと千切りにし、水にさらす
- ③小麦粉を水に溶いておく
- ④ボウルに水を切ったじゃがいもとにんじん、③に塩、こしょう、チーズを入れて混ぜる
- ⑤熱したフライパンに油をひいて両面を焼く
- ⑥きつね色になるまで火を通したら完成

にんじんは皮の部分に
カロテンという栄養素が含まれてるよ



あまりを
出さない

まるごとブロッコリーのグラタン

■材料（量の目安：5人分）

ブロッコリー・・・一株（200g～300g程度）
ベーコン・・・5枚
バター・・・40g
薄力粉・・・40g（大さじ4）
牛乳・・・400～500cc
塩・・・小さじ1/4
生クリーム・・・80g
ピザ用チーズ・・・60g



■作り方

- ①ブロッコリーの花蕾は一口サイズに、葉は3cmくらいに切る。茎は短冊切りにする。
- ②切ったブロッコリーは耐熱容器に入れ、600Wで4分ほど加熱する。
- ③ベーコンは短冊切りにする。
- ④鍋にバターを入れて弱火にかけ、半分くらい溶けたら火を止めて小麦粉をふるい入れる。全体を均一に混ぜて再び火にかけ、焦がさないように炒める。
- ⑤サラサラとしてきたら火を止め、牛乳を加えながらよく混ぜながらのばす。
- ⑥塩を入れて、沸騰させないようにとろみをつける。
- ⑦生クリームを加えて温め、加熱したブロッコリー、ベーコンを加えて混ぜ、グラタン皿に分け入れる。
- ⑧ピザ用チーズを乗せて、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

ブロッコリーだけでなく
おうちで余っている野菜も
入れたらおいしいよ！



あまりを
出さない

種ごとピーマンの肉詰め

■材料（量の目安：5人分）

ピーマン（10個）
合びき肉（300g）
玉ねぎ（1個）
（A）塩（小さじ1/2）（A）こしょう（少々）
（A）卵（1個）
（A）パン粉（40g）
（A）ケチャップ（50g）
（A）ウスターソース（18g）
（A）砂糖（9g）

■作り方

- ①ピーマンは洗ってよく水気を拭き、タテに切れ目を入れる。
（わたも種も取らずに）
- ②みじん切りにした玉ねぎ、合びき肉、Aの材料を全てボウルに入れ、よく混ぜ、肉ダネを作る。
- ③切れ目を入れたピーマンに肉ダネを詰める。
- ④フライパンに大さじ2杯の水を入れ、ピーマンを置く。蓋をして強火で3分半焼く。
- ⑤火を止め、蓋をしたまま2分余熱で完成



ピーマンに捨てるところはない！



■材料（量の目安：5人分）

合引き肉 350g

キャベツ(芯や外葉も使用)…120g

にんじん(皮つき)…50g

たまねぎ…100g

パン粉…30g ・ ケチャップ…35g

牛乳…40g ・ 卵…1個

<デミグラスソース>

ビーフシチューのルー…80g

お好みソース…20g ・ 砂糖…9g

固形コンソメ…8g(2個) ・ ケチャップ…15g

水…300cc(1.5カップ)

■作り方

①キャベツ（芯と外葉も使用）、にんじん（よく洗い皮付きのまま使用）、玉ねぎをみじん切りにする。

②ガラスボールに、にんじんとたまねぎを入れラップをかけて、電子レンジ（600W）で2分間加熱する。粗熱が取れたら合ひき肉と切ったキャベツ、パン粉、ケチャップ、牛乳、卵を混ぜ合わせる。

③②を5等分にし手にとって楕円形に形作り、て空気抜きをし、真ん中にくぼみを入れ1個ずつアルミホイル（約25cm）の上に乗せる

④ハンバーグの生地の上にデミグラスソースをかけ、広げたアルミ箔の端をハンバーグにかぶせるようにして折り、3辺を1cm幅ずつ3回折って閉じる。残りの生地も同様にする。

⑤オーブンに入れ、230℃で30分焼く。（オーブンはあらかじめ250℃で予熱しておく）

<デミグラスソース>

・フライパンにビーフシチューのルー（包丁で刻んだ物）・ケチャップ・中濃ソース・砂糖・固形コンソメ（これも刻む）・水を入れて加熱ししっかりとろみがつくまで煮詰める。



皮付き野菜は香りもあって
デミグラスソースは甘味を感じるよ！



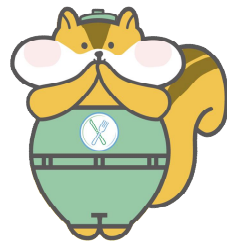
■材料（量の目安：5人分）

煮干し（だしを取った後の物）・・・40匹程度
小麦粉・・・1と1/2カップ
ベーキングパウダー・・・小さじ1/3
塩・・・2つまみ程度
水・・・1カップ
青のり・・・大さじ1/2
油・・・適量

■作り方

- ①だしを取った煮干しを鍋から取り出す。
- ②小麦粉、塩、ベーキングパウダー、水、青のりをよく混ぜる。
- ③②に①をくぐらせ、衣をつける。
- ④熱した油でカラッとするとまで揚げる。

おうちで余っている野菜も
使って、かき揚げにするのも
おいしいよ！



お酒のおつまみにもピッタリ



捨てがちな
部分も

皮のままポテト

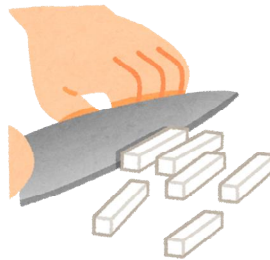
■材料（量の目安：5人分）

じゃがいも（小）（3個）
塩コショウ（少々）
バター（20g）

■作り方

- ①じゃがいもはよく洗う。
- ②1cmの輪切りにし、さらに1cmの拍子木切りにする
- ③②を耐熱ボウルに入れてラップをふわりと掛けて、電子レンジ（600w）で3分加熱をする。
- ④③に塩コショウとバターで出来上がり
お好みでマヨネーズを！

拍子木切り（ひょうしぎぎり）は
材料を四角柱に切る切り方だよ！



■材料（量の目安：5人分）

大根の皮も大根も 100g

人参の皮も人参も50g

ごぼう皮ごと30g

（調味液）

油 大さじ 1 水50g ほんだし2g しょう油15g

みりん30g 砂糖5g 七味唐辛子少々



■作り方

- ①綺麗に洗った大根と人参は皮を剥き皮も中身も千切りにする ごぼうは綺麗に洗い皮を剥かないで千切りに
- ②フライパンに油をひいて①を炒める（5分ほど）
- ③2に調味液を加えて、汁気がなくなるまで煮て出来上がり

ごぼうは皮を剥かないことで
香りが高く、味も濃く感じるよ
だからお醤油を減らしてもおいしく感じるよ



■材料（量の目安：5人分）

カブ100g
キャベツ150g
赤パプリカ 1/3個

（調味液）

カンタン酢 50g
生姜10g
ゆず10g



■作り方

- ①綺麗に洗ったカブはイチョウ切り、キャベツはざく切り、赤パプリカ千切りにする
- ②①をビニール袋に入れてカンタン酢、生姜、ゆずを加え30分置く

とっても簡単で食欲増進！



■材料（量の目安：5人分）

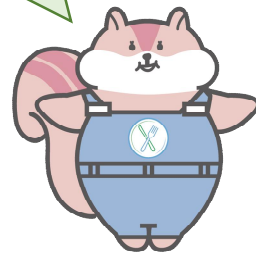
ゴボウ1本
人参1/2本
ごま油3g
砂糖10g
鷹の爪0.5g
水15g
醤油15g
みりん15g
白ごま2g



■作り方

- ①ごぼう（皮は剥かない）は綺麗に洗い、3cmの長さに切る（その後千切り）
- ②人参も千切りにする（皮は剥かない）
- ③フライパンにごま油をひいて1のごぼうを炒める（2分くらい）その後、人参を加え3分ほど炒め続ける
- ④③に水、砂糖、鷹の爪、醤油、みりんをいれ水分が無くなるくらいまで炒め白ごまをふって出来上がり

ごぼうは皮の部分に
ポリフェノールが含まれてるよ



■材料（量の目安：5人分）

キャベツ 150g
人参 25g
かぼちゃ 25g
じゃがいも 1/2個
白ごま 2g
水 750g
コンソメ 1～2個
こしょう少々



■作り方

- ①キャベツは大きめのみじん切り、人参と大根（皮を剥かずに）は いちよう切り、じゃがいもは皮を剥かずにいちよう切り
- ②鍋にお湯を沸かし、1を入れてじゃがいもが柔らかくなりまで加熱する
- ③②の鍋にコンソメ、こしょうを入れて味見をして出来上がり
- ④器に盛りつけて白ごまをふる

野菜には食物繊維が
多く含まれているよ
まるごと使っちゃおう！



■材料（量の目安：5人分）

リンゴ 1.5個
パイシート 2.5枚
砂糖 40g
レモン汁
パイシート 2.5枚
卵 1/2個



■作り方

- ①オーブンを200℃に予熱する。皮付きのままのりんごを1/4の切って芯を取り、5 mmのいちよう切りにする。
- ②耐熱容器に切ったりんごと砂糖、レモン汁を入れレンジ（600W）で4分加熱する。
- ③ザルにとってボウルに移し冷ます
- ④解凍したパイシートを縦に4等分、横に2等分する。
- ⑤パイシートをめん棒で四角形に伸ばし、片方にりんごを乗せる。両端に溶き卵を塗る。
- ⑥もう片方のシートに包丁で3ヶ所切れ目を入れ、⑤に被せる。端をフォークで押さえて表面に溶き卵を塗る。
- ⑦予熱した200℃のオーブンで18分焼いて完成。

皮つきのまま食べてみてね
ポリフェノールや食物繊維が含まれてるよ



○トマト大量消費レシピ○

材料

ミニトマト（400～500g（トマト2個分））、油（大さじ3）、にんにく（1かけ）、塩（ひとつまみ）、
バケツ（適量）

作り方

- ①ミニトマトのへたをとります。
- ②にんにくはみじん切りにします。
- ③鍋に油とにんにくを入れて炒め、色づき始めたらトマトを入れます。
- ④木ベラでトマトをつぶしながら、トロトロになるまで弱火で5分程度加熱します。



○豚しゃぶの茹でキャベツ添え○

キャベツの芯を薄めに切り、他の部分はザク切りして茹でます。ぎゅっとしぼって、豚しゃぶの下に敷きます。
芯の部分もスライスして入れよう。あまくておいしいです！

○ブロッコリー消費レシピ○

- ①ブロッコリーを茹でる際に、芯も薄くスライスして茹でておきます。すぐに使わない時は冷凍しておきます。
- ②お好み焼き粉45g・天ぷら粉30g・水100ccと、細切りにしたブロッコリーの芯1個分・ピザ用チーズをお好みの量を混ぜます。

※他の野菜も入れてチヂミにするのもおいしいです！

- ③火をつける前の冷たいフライパンに油をひき、生地を広げたら、強火で焼きます。フライパンをゆすって生地が動いたらひっくり返し、フライ返しで押さえながら2分ほど焼きます。最後にひっくり返して両面をこんがりさせたら完成です。

🍷半分開らい食べたらすりごまを多めにかけてみましょう！味変！

○野菜の皮入りひじきの煮物○

普段のお料理で少しずつ出た野菜の皮(大根や茄子など)を乾燥させ、冷凍保存しておきます。それらを水で戻し、ひじきと一緒に炊きます。皮はちょっとずつだと捨ててしまいがちですが、こうすれば捨てずに活用できます。炊き込みごはんに入れてもおいしいです。

○さっぱり揉み揉み白菜○

材料

白菜、キュウリ、リンゴ、塩、レモン

作り方

白菜を細かく切って、キュウリ切って、リンゴ切って、レモン切って、塩いれて揉み揉み。

ビニール袋で揉み揉みのできるので楽ちんです



○半額引きシールの鶏のから揚げの有効活用○

半額引きシールの付いた鶏のから揚げを半分に切り、酢豚にできます！

○小松菜の和え物○

残った小松菜の和え物がは、ちらし寿司の具材になります！

○小松菜消費レシピ○

・小松菜はゴマ油で炒めて、お醤油と白ゴマでいただきます！

⇒一袋食べきれないときは、残った小松菜と少量の水と一緒にミキサーして、ホットケーキミックスと混ぜて、蒸し器などで蒸すと、おいしい蒸しパンができます！

🍷100円ショップのお弁当用カップに入れて蒸すと楽ちん！

○にんじんそのまんまドレッシング○ 🍷おすすめ🍷

人参を皮ごとすりおろし、お好みのオイル系ドレッシングと混ぜます！

これだけでいつものドレッシングがレベルアップ！



○福神漬けの有効活用○

①キャベツを1センチくらいのざく切りにしたものを塩ゆでし、ギュッと水を絞ります。

②余っている福神漬けを汁ごと入れて混ぜ合わせたら、出来上がりです。

らっきょう（汁ごと）や千切りにしたたくあん（汁ごと）をサラダに混ぜるとおいしいです！

キャベツだけでなく、サラダとの相性も◎