

エコレシピでごみ削減

～セロリの葉の活用術～

セロリの葉と鮭フレークのマヨネーズ和え

和えるだけ簡単調理♪



◆栄養成分 1人分

【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー kcal 食塩相当量 g

◆材料 2人分

セロリの葉	1本分(40g)
鮭フレーク	30g
マヨネーズ	小さじ1

◆作り方

1. セロリの葉はさっと茹で、水につける。水気を絞ってざく切りにする。
2. ボウルにマヨネーズ、鮭フレーク、1を入れて和える。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。

生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。

ご興味のある方は、裏面の発行元までご連絡ください。



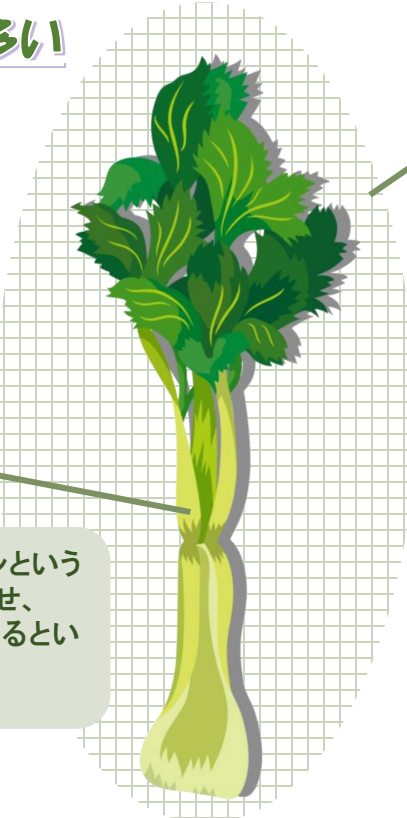
セロリの葉を有効活用

葉の部分にカロテンが多い

葉の部分はカロテンが多いので、葉柄(茎)だけでなく、葉も捨てずに食べましょう。

【選び方のポイント】
葉柄が肉厚のものがよい。白いものはやわらかく甘みがあり、緑のものは香りが強い。

セロリ独特の香りのアピインという精油成分は、精神を安定させ、不眠やイライラに効果があるといわれています。



【選び方のポイント】
葉がイキイキとしていて、緑色が鮮やかで、ハリがあるものがよい。

《保存方法》

葉と茎に分け、それぞれをビニール袋に入れて冷蔵庫で立てて保存すると日もちがいい。
※茎がしんなりしてきたら根本を冷水につけると、シャんとします。

出典：からだにうれしい野菜の便利帳
高橋書店、2013年

セロリの葉の巣こもり卵

◆栄養成分 1人分

【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー kcal 食塩相当量 g

◆材料 1人分

セロリの葉	1本分(40g)
ベーコン	1/2枚
ピーマン	1/4個
サラダ油	小さじ1/2
卵	1個
しょうゆ	小さじ1/2



電子レンジ(600w)1分~1分半程度の加熱で半熟卵ぐらいの固さになります。
乳幼児や妊婦さんは感染症のリスクを避けるため、よく加熱して食べるようにしましょう。

◆作り方

1. セロリの葉は1cm幅程度に、ベーコンとピーマンは5mm幅程度に切る。
2. フライパンに油を熱し、1を炒める。
3. 深めの小鉢に移し、真ん中に卵を割り入れる。卵が破裂しないように爪楊枝などで黄身に2・3箇所穴を開ける。ラップをかけ、電子レンジで好みの固さまで加熱し、しょうゆをかける。

セロリの葉と油揚げの和え物



◆栄養成分 1人分

【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー kcal 食塩相当量 g

◆材料 2人分

セロリの葉	1本分(40g)
油揚げ	1枚(20g)
めんつゆ	小さじ2

◆作り方

1. セロリの葉はさっと茹で、水につける。水気を絞ってざく切りにする。
2. 油揚げは縦半分に切り、7mm幅に切る。
3. フライパンを熱し、2を焼き色が付くまで焼く。
4. ボウルにめんつゆ、1、3を入れて和える。

セロリの葉の味噌マヨネーズ和え



◆栄養成分 1人分

【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー kcal 食塩相当量 g

◆材料 2人分

セロリの葉	1本分(40g)
★マヨネーズ	小さじ1
★粒マスタード	小さじ1/2
★味噌	小さじ1/2

◆作り方

1. セロリの葉はさっと茹で、水につけ水気を切り、絞ってざく切りにする。
2. ★を混ぜ合わせ、1と和える。

セロリの葉の卵スープ



◆栄養成分 1人分

【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー kcal 食塩相当量 g

◆材料 2人分

セロリの葉	1本分(40g)
★鶏がらスープの素	小さじ1
★水	400cc
卵	1個
しょうゆ	小さじ1

◆作り方

1. 鍋に★と食べやすい大きさに切ったセロリの葉を入れ、沸騰させる。
2. 溶きほぐした卵を1に回し入れ、しょうゆで味を整える。

食品ロスを減らすためのポイント

- * 食材を上手に使いまわしましょう。
- * 不必要に買いすぎないように、上手に買い物をしましょう。
- * 冷蔵庫を正しく使い、状態よく保存しましょう。
- * 食品表示の期限を時々チェックし、無駄にならないようにしましょう。



食品ロスの推計量

家庭系 50.2%
事業系 49.7%

令和5年度



日本の食品ロス量のうち、約5割は家庭から発生しています。一人あたりに換算すると、毎日お茶碗1杯分の食べ物を捨てている計算になります。食品ロス削減のためには、家庭での取組が重要です。

～残さず食材を使ってバランスよい食事をとみましょう～

府中市民の摂取状況

野菜の摂取量について、国が推奨する350g以上食べている人の割合は年齢が下がるにつれて低くなっており、成人の約8割の方が不足しています。

野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれ、身体機能の維持・調整に欠かせません。また、高血圧やがん等の生活習慣病の予防効果が認められています。

1日350gの野菜を上手に食べるためには・・・
1日あたり、小鉢(約70g)5皿分が目安です。

野菜摂取量の目標

1日 350g



食事バランスガイド

「健康のために1日に何をどれだけ食べたらよいか」をコマの形で表しています。食事は**主食(ご飯・パン・麺類など)**、**主菜(肉・魚・大豆製品・卵など)**、**副菜(野菜類・きのこ類・海藻類など)**を基本に、乳製品や果物も取り入れていきましょう。



バランスの良い例



バランスの悪い例
(主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例)

コマは食事のバランスが悪くなったり、回転がなくなると倒れてしまいます。バランスのよい食事と回転(運動)を毎日続けることが健康維持につながります。

紹介したレシピを参考に、食品ロス削減にチャレンジしてみましょう。