

エコレシピでごみ削減

～ 府中産食材をまるごと無駄なく、おいしく食べよう!～

朝食や軽食、おやつに♪【健康推進課レシピ】

保育所や学校給食
のレシピも掲載♪

野菜たっぷりケーキサレ

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(8訂)】

エネルギー 280kcal たんぱく質 3.7g 脂質 12.7g
炭水化物 39.0g 食塩相当量 0.9g

◆ 材料 4人分

★はホットケーキミックス(150g)にすると手軽に作れます



野菜は、合計160g
入れればOK!

◆ 作り方

★小麦粉	160g
★ベーキングパウダー	8g
★砂糖	小さじ1強
★塩	小さじ1/2弱
水	1/2 カップ
油	大さじ4
にんじん・かぼちゃ	各40g
小松菜	20g
さつま芋	60g

1. にんじんはすりおろす。小松菜はラップで包み、電子レンジ(600W/1分)で加熱し、1cm幅に刻む。かぼちゃは1cm角に切る。さつま芋は1cm角に切って水にさらし、かぼちゃと一緒に耐熱皿にのせてふんわりとラップをかけて、電子レンジ(600W/2分)で加熱する。
2. ボウルに★を入れて泡立て器でよく混ぜる。水と油を入れてゴムベラで混ぜ、1を加え、さっくりと混ぜ合わせる。
パウンドケーキ型やアルミカップに流し入れ、180℃に余熱したオーブンで焼く。(パウンドケーキ型:40分、アルミカップ10～15分)

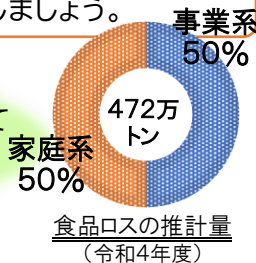
食品ロスを減らすためのポイント

- * 食材を上手に使いきりましょう。
- * 不必要に買すぎないように、上手に買い物を楽しみましょう。
- * 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。



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。

野菜の皮や茎の廃棄部分を無駄なく使うことで、食品ロスを減らすだけでなく、野菜をしっかりと食べることにもつながります。

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。

大根葉のひき肉で中華そぼろ

◆ 栄養成分 大さじ1の分量

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー 24kcal

たんぱく質 1.9g

脂質 1.9g

炭水化物 0.4g

食塩相当量 0.1g

◆ 材料 作りやすい分量

大根の葉	100g
豚ひき肉	200g
塩	ひとつまみ
ごま油	小さじ1
★酒	少々
★しょうゆ	小さじ1
★オイスターソース	小さじ1
いりごま	小さじ1



◆ 作り方

1. 葉は小口切りにし、塩もみをする。水でさっと洗い、水気をしっかり絞る。
2. フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉を炒める。★を加え絡ませる。
3. 2の水分がなくなったら、1を加え、いりごまを加え、和える。

大根の葉の代わりに、かぶの葉でも作れます。
オイスターソースが無い場合は、しょうゆ(小さじ1)増やし、
和風にすることもできます

レシピ考案: 食育推進リーダー バブリカ

大根は、葉に近い上部は、甘みがあり生食向き、真ん中の中部は、加熱調理向き、先の細い下部は、辛みがあります。また、葉は、緑黄色野菜に分類されます。部位に合わせて無駄なく1本使い切りましょう♪





大根ステーキの大根おろし添え

◆ 栄養成分 1人分

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー 27kcal

たんぱく質 1.1g

脂質 1.1g

炭水化物 4.2g

食塩相当量 0.5g

◆ 材料 4人分



大根	10cm
水	1・1/2 カップ
和風顆粒だし	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ1
油	小さじ1
小ねぎ	適量
しらす	大さじ2

◆ 作り方

1. 大根を2cm幅で4枚切り、皮を厚めにむく。残り的大根と厚めにむいた皮は、おろす。小ねぎは、小口切りにする。
2. 耐熱容器に、大根4切れ、水、顆粒だし、塩、しょうゆを入れ、軽くラップをして電子レンジで加熱(600w/7分)する。
3. 大根を裏返し、軽くラップをして、さらに電子レンジで加熱(600w/7分)する。
※大根が固い場合は、お好みの硬さまで追加で加熱してください。
4. フライパンに油を熱し、3の大根の表面に焦げ目がつくまで焼く。
5. 4を皿に盛り付け、大根おろし、しらす、小ねぎを飾り付け、煮汁(少々)をかける。

大根の中部をステーキに、上部を大根おろしにするのがおすすめです♪



大根もち

◆ 栄養成分 1人分

エネルギー 211kcal
炭水化物 41.6g

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

たんぱく質 3.9g 脂質 3.7g
食塩相当量 0.3g

◆ 材料 4人分



大根	300g
小ねぎ	2本(20g)
★塩	小さじ1/3
★小エビ	大さじ2
★小麦粉	大さじ4
★片栗粉	大さじ4
ごま油	大さじ1
☆酢	小さじ2
☆しょうゆ	小さじ2

◆ 作り方

1. 大根は皮をむき、中心はすりおろし、皮はせん切りにする。小ねぎは小口切りにする。
2. ボウルに1、★を混ぜて、8個の円盤形にととのえる。
3. フライパンにごま油を熱し、2を入れて蓋をして中火で両面焼く。器に盛りつけ、混ぜ合わせた☆を添える。

大根は皮ごと全てすりおろして作ると滑らかになり、皮ごと全てせん切りにするとシャキシャキになります。大根の使い方、それぞれ違う食感を楽しめます♪

レシピ考案：食育推進リーダー パブリカ

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を実施しています。



和風のグラタンです♪【子ども家庭支援課レシピ】

里芋グラタン

◆ 栄養成分 1人分

エネルギー242kcal

炭水化物 13.5 g

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

たんぱく質6.8g

食塩相当量 0.8g

脂質19.7g



◆ 材料 4人分

里芋	2個(200g)
椎茸	30g
舞茸	30g
ピザ用チーズ	60g
味噌	小さじ2
生クリーム	150ml

◆ 作り方

1. 里芋をたわしでよく洗い、周りをよく乾かす。
2. 電子レンジ600w3分かけ、一口大に切る。
3. 椎茸、舞茸は一口大に切る。
4. 味噌と生クリームを混ぜる。
5. 耐熱皿に具を入れ、4のソースを流し入れ、ピザ用チーズを乗せて180℃のオーブンで15分焼く。

オーブントースターや魚焼きグリルでも5分ほどで焼き目がつきます。味噌風味の和風のグラタンです。



里芋は、しっかりとよく洗えば、皮ごと食べられます。新鮮な里芋が手に入ったら皮ごと調理してみましょう。皮の近くにガラクタンという食物繊維が豊富に含まれ、腸の調子を整えてくれる効果が期待できます。さらに、栄養だけでなく、面倒な皮むきも不要となり、かゆみが出にくくなります。

一口食べたら止まらない♪【子ども家庭支援課レシピ】

フライド里芋

◆ 栄養成分 1人分

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー85kcal
炭水化物 14.2g

たんぱく質 1.6g
食塩相当量 0.4g

脂質 3.1g



◆ 材料 4人分

里芋	4個(400g)	塩	適量
小麦粉	小さじ2	揚げ油	適量

◆ 作り方

1. 里芋をたわしで洗い、周りをよく乾かす。
2. 電子レンジ(600w4分)で加熱する。
3. 6等分のくし切りにし、小麦粉をまぶす。
4. 170℃の油で約3分揚げ、塩を振る。

ポイントは里芋をたわしでよく洗うこととよく乾かすことです。できれば一晩乾かすとカリッと揚がります。味付けは塩ですが、クレイジーソルトもおすすめてです。

ほくほくカリカリと食感も楽しめます♪【子ども家庭支援課レシピ】

里芋のバター焼き

◆ 栄養成分 1人分

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー64kcal
炭水化物 7.1g

たんぱく質2.0g
食塩相当量0.4g

脂質 3.5g



◆ 材料 4人分

里芋	2個(200g)	バター	10g
ベーコン	30g	食塩	少々
にんにくチューブ	2cm		

◆ 作り方

1. 里芋をたわしでよく洗い、表面を乾かす。
2. 電子レンジ600w4分加熱し、輪切りにする。
3. ベーコンを1センチ幅に切り、フライパンで炒め、バターとにんにくを足し、里芋を両面焼き、塩を振る。

にんにくバター風味が食欲をそそります。

キャロットスティック

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー 284kcal たんぱく質 8.9g 脂質 16.0g
炭水化物 26.5g 食塩相当量 0.5g



◆ 材料 4人分

にんじん	70g(1/3本)
小麦粉	130g
粉チーズ	55g
油	大さじ3・1/2

小さく切ったプロセスチーズ(溶けない)と一緒に生地に混ぜてもおいしいです。

1. にんじんは、1口大くらいの大きさに切る。
2. 1を鍋に入れ、ひたひたになるまで水を入れ、柔らかくなるまで煮る。
3. 2をミキサーにかけ、なめらかにする。
4. ボウルに小麦粉、粉チーズ、油を入れ混ぜる。
5. 4に3を加え、混ぜ合わせ生地にする。
※3の水分量によって柔らかすぎるようであれば、小麦粉を加える。
6. 5をめん棒で1cm程度の厚さにし、スティック状にカットする。
7. オーブンシートを敷いた鉄板に並べ、200℃8分程度焼く。

一年中作られ、栄養にすぐれ調理の幅が広いにんじん。秋から冬にかけての栄養が高く、もっともおいしい時期といわれます。にんじんは皮にも栄養が多く含まれているので、皮はむかずに調理するとより多くの栄養がとれます。また皮をむくならば薄くむきましょう。



《保存方法》

そのまま置いておくと、傷んで表面がシワシワになり黒ずんでしまいます。ラップやビニールで包み、立てて保存すると鮮度を保つことができます。

にんじんをたくさん食べられます♪【保育所給食レシピ】

にんじんしりしり

◆ 栄養成分 1人分

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー 46kcal

たんぱく質 3.7g

脂質 2.0g

炭水化物 7.6g

食塩相当量 0.7g



◆ 材料 4人分

にんじん	1本(240g)
ツナ缶	1缶(70g)
ごま油	小さじ2
酒	小さじ1
塩	小さじ 1/4
こしょう	少々

◆ 作り方

1. にんじんは、せん切りにする(スライサーやしりしり器があると早く楽にせん切りできます。なるべく細く切ることで、火の通りも早くなります。)
2. フライパンにごま油を入れ、中火でにんじんを炒める。しんなりしてきたら、汁気を切ったツナ、酒を入れて炒める。
3. 汁気をとばし、塩・こしょうで味を調える。お好みでしょうゆを数滴入れても良いです。

溶き卵を1個お好みで加えるのもおすすめです♪

さつまいもとりんごの重ね煮

◆ 栄養成分 1人分

エネルギー 164kcal

炭水化物 37.9g

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

たんぱく質 1.0g

脂質 2.3g

食塩相当量 0.1g

◆ 材料 4人分

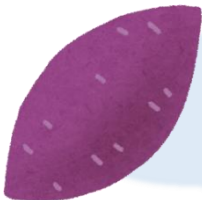
さつまいも	1・1/2本(300g)
りんご	小1個(250g)
バター	10g
砂糖	大さじ2・1/2
塩	1つまみ
水	1/4カップ



◆ 作り方

1. さつまいも、りんごは皮付きのままよく洗う。さつまいもは8mm輪切り、りんごは縦8等分に切り、芯を取って8mmスライスにする。
2. 鍋に材料を全て入れ、弱火にかける。
3. さつまいもが崩れないよう、時々丁寧に混ぜる。全体に火が通り、味が馴染んだら火を止める。

さつまいも・りんごを皮ごと使うことで、彩りよく仕上がります。
冷蔵庫で冷やして食べてもおいしいです。



さつまいもの皮は、ポリフェノールの一種であるアントシアニンによって紫色をしています。アントシアニンには抗酸化作用、目の機能改善などの効果が期待されています。ぜひ、皮も残さず食べてください。

さつまい入りきんぴら

◆ 栄養成分 1人分

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー 77kcal

たんぱく質 1.3g

脂質 1.4g

炭水化物 16.0g

食塩相当量 0.4g

◆ 材料 4人分

ごぼう	小1本(100g)
油	小さじ1
にんじん	1/4本(60g)
さつまい	1/2本(100g)
さやいんげん	4本(12g)
☆砂糖	小さじ2
☆しょうゆ	小さじ2
☆みりん	小さじ1
白いりごま	小さじ1



◆ 作り方

1. ごぼう・にんじん・さつまいは皮付きのまま、よく洗ってから細切りにする。ごぼうとさつまいはそれぞれ水にさらし、さつまいは硬めに下茹でしておく。さやいんげんは下茹でして斜め切りにする。
2. フライパンに油を熱し、ごぼう・にんじんを炒める。
3. さつまいを加えて炒め、火が通ってきたら☆を加えて調味する。
4. さやいんげんと白いりごまを散らす。

豚肉やさつまい揚げなどを細切りにして入れると、ボリュームアップします。

ゆずシロップ～実も皮も使って～

◆ 栄養成分 大さじ1(30g)の分量

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー 65kcal

たんぱく質 0.1g

脂質 0.1g

炭水化物 16.7g

食塩相当量 0.0g

◆ 材料 作りやすい分量

ゆず	2個(約200g)
氷砂糖	ゆずと同量



6日目(出来上がり)



1日目

◆ 作り方

1. ゆずの表面をよく洗い、ヘタを取り、皮をむく。
2. 実は一と房ずつに分け、横半分に切り、種を除く。
皮はせん切りにし、皮と実を合わせておく。
3. 熱湯消毒をした瓶に、2と氷砂糖1/3量ずつ交互に入れ、層にしていく。
4. 蓋をして冷暗所に置き、氷砂糖が溶けるまで、1日1回程度、全体が混ざるように瓶を振る。
5. 1週間程度で氷砂糖が溶けて、完成。

【保存方法】

- 製氷皿に入れて、冷凍する。
- 使いたい時に、使いたい分だけ出して、解凍して使う。



【ゆずシロップを使ってみよう♪】

➢ ゆず茶

大さじ1(製氷皿1個分)
をコップに入れ、
湯(100cc)を注ぐ。



➢ ヨーグルトゆずシロップかけ

ヨーグルトを器に盛り、
大さじ1(製氷皿1個分)を
かける。

