

ふちゅう ecoレシピ集 しゅう

ふちゅう し にゅうしょう さく ひん しゅう
- 府中市エコレシピコンクール入賞作品集 -

かぶしきがいしゃ
キューピー株式会社との
きょうどう かいぱつ けいさい
協働開発レシピ掲載!

VOL
1



エコレシピコンクールとは？



野菜・果物の皮や芯などの食べられるのに捨てがちな部分を使った料理や野菜をまるごと使った料理、残った料理のリメイク料理など、楽しく・美味しく食品ロスを減らすことができるアイデアレシピを募集するコンクールです。市内の小・中学生から一般の方まで、自由な発想で応募いただいた計158点（令和5年度45点、令和6年度113点）の中から、入賞作品を紹介します！

しょくひん

食品ロスについて

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことを「食品ロス」といいます。

日本では、「食品ロス」が年間472万トン※発生しています。

一人あたりの計算にすると、毎日おにぎり1個分（約103g）の食べ物を捨てていることになります。

もったいない！ ※令和4年度推計

おにぎり
1個分
約103g



家庭から出る食品ロスの主な原因

直接廃棄

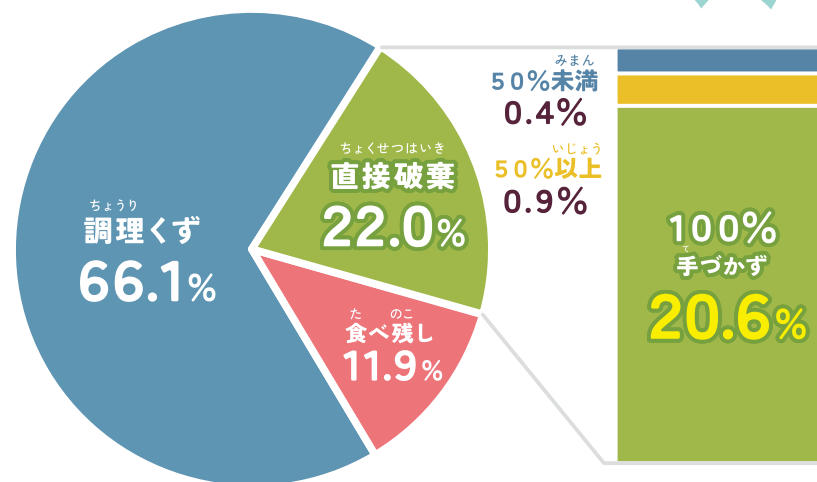
賞味期限切れや消費期限切れなどにより、食べられずに捨ててしまうこと

食べ残し

食事で残したものが捨てられること

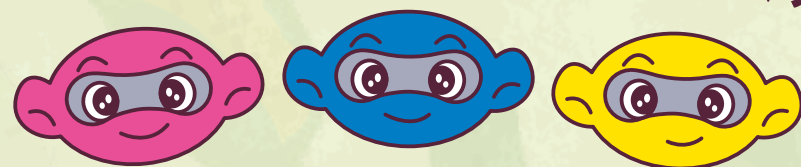
過剰除去

野菜の皮を厚くむくなど、食べられる部分まで除いて捨てられること



もったいない！

エコレシピを活用して食品ロスを減らそう！



令和5年度 / 令和6年度

エコレシピコンクール

にゅうしょうさくひん

入賞作品レシピ



令和5年度
最優秀賞
一般の方

すいかの皮とレーズンのサラダ



レシピをチェック！



- すいか : 1/8 個分
(果肉と緑の皮の間の白い部分)
- レーズン: 1/3 カップ
- ナッツ類

材料
A
レモン汁: 大さじ2 / 粒マスタード: 小さじ1
三温糖(砂糖でも可): 小さじ1/2
オリーブオイル: 1/4 カップ
塩・こしょう: 少々

POINT

あらかじめ果肉と皮を切り離すと食べやすいし、調理しやすいね♪

- ① すいかの白い部分(果肉と緑の皮の間)を食べやすい大きさの薄切りにする(2~3mmの厚さ)。
- ② レーズンとAの調味料と合わせて10~15分マリネする。
- ③ お好みでナッツ類を加える。

キャベツの外葉炒め

令和6年度
最優秀賞
小学6年生

レシピをチェック！



- オリーブオイル : 適量
- コーン缶 : 1/2 缶
- キャベツの外葉: 2 枚
- 塩こんぶ : 適量

POINT

キャベツの繊維を断つように切るとおいしく食べれるよ◎

- ① キャベツの外葉を一口サイズに切る。
- ② オリーブオイル(適量)をしき、コーン缶、キャベツの外葉、塩こんぶを入れ、強火~中火で2~3分炒める。

令和5年度
優秀賞
小学6年生



野菜くずを使ったみのむし揚げ

- 豚ひき肉: 150g
- 油: フライパンに1cmくらい
- 野菜くず: 50g (にんじんの皮、キャベツの芯、キノコの軸等)
- じゃがいも: 200g
- 片栗粉: 大さじ1
- ケチャップ

材料
A 塩: 少々 / 小麦粉: 大さじ1/2

令和6年度
優秀賞
中学2年生



かぼちゃの皮チップス

- かぼちゃの皮: 1/4個分
- オリーブオイル: 大さじ1
- 塩: 少々
- 仕上げ用の塩: 少々

令和5年度
優秀賞
中学2年生



まるごとかぶいため

- かぶの葉・茎: 3本分 (大根でも代用可)
- ごま油: 小さじ2
- 鶏ひき肉: 50g
- 鰹節: 1.5g
- 塩: 1つまみ
- ごま: 大さじ2

材料
A しょう油: 小さじ1 / 酒: 小さじ1
こぶ茶のもと: 小さじ1

令和6年度
優秀賞
中学2年生



お茶がらスコーン

- 茶がら: 大さじ2
- 小麦粉: 90g
- 砂糖: 20g
- 抹茶パウダー: 10g
- ベーキングパウダー: 5g
- 塩: ひとつまみ
- サラダ油: 20g
- 牛乳: 40g
- ホワイトチョコ: 20g

府中市 × キューピー 協働開発

かんたんにする

食品ロス削減 エコサラダ



商品はこちらから



詳しいレシピはこちらから



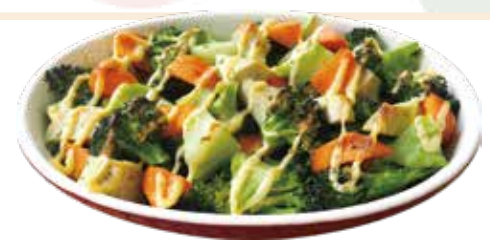
皮付き野菜で 野菜たっぷりポテトサラダ

- じゃがいも: 2個
- れんこん: 1/2節 (皮付き)
- にんじん: 1/4本
- ベーコンブロック: 40g
- イタリアンパセリ: 少々
- サラダ油: 適量
- キューピー マヨネーズ: 大さじ4
- キューピー すりおろしオニオンドレッシング: 大さじ2



野菜を使い切る 白菜のコールスロー風サラダ

- 白菜: 2枚
- にんじん: 1/3本
- きゅうり: 1/2本
- ハム: 4枚
- プロセスチーズ: 3個
- サラダクラブ 北海道コーン (ホール): 1袋
- キューピー コールスロードレッシング: 大さじ1



まるごとブロッコリーと 皮付きにんじんの バジルマヨベイクドサラダ

- ブロッコリー: 1株 (つぼみ部分)
- ブロッコリーの茎: 1本
- にんじん: 1/2本
- サラダチキン: 1枚
- キューピー マヨネーズ: 適量
- キューピー Italiane バジルソース: 大さじ2



まるごと野菜と肉だんごのサラダ

- かぼちゃ: 50g
- れんこん (皮付き): 1/2節
- ブロッコリー: 4房
- ミノトマト (中): 4個
- リーフレタス: 2枚
- 玉ねぎ (小): 1/4個
- 豚ひき肉: 100g
- サラダ油: 大さじ1
- 卵: 1/2個 / 塩: 少々 / こしょう: 少々
- キューピー テイस्टィードレッシング 黒酢たまねぎ: 適量

令和5年度 優良賞



とうもろこしの 芯カレー

大根の皮と にんじんの皮のきんぴら



令和6年度 優良賞・アイデア賞



栄養満点そうめん チーズガレット

ほうじ茶 炊きこみご飯



そうめんピザ

はちみつで作る カボチャの ミックスナッツクッキー



府中市エコレシポ
コンクール入賞作品
レシピ一覧



Check!

府中市と キューピーがタッグ！

生ごみで多くの割合を占めるのはなんだか知っていますか？

それが **野菜** なんです。

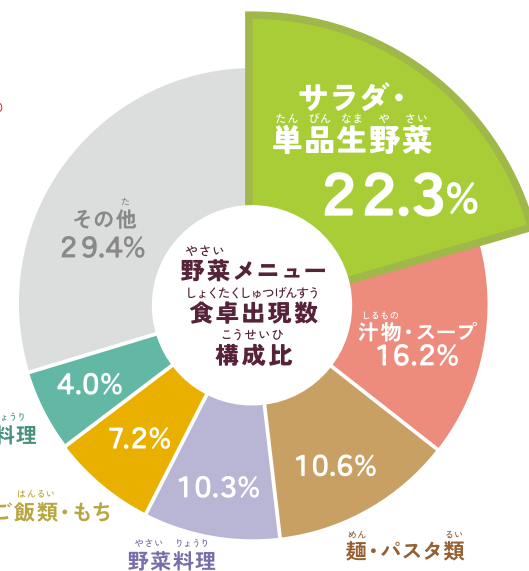
野菜を使ったメニューで
お家でいちばん食卓に
出される頻度の高いメニューは
为什么呢？

それは **サラダ** ※1なのです。



サラダファースト※2をかかげるキューピーは府中市の食品ロス削減取組に共感し、広く市民の皆様へ啓発するため令和5年より「かんたんにできておいしいエコサラダレシピ」を協業で開発し、市民の皆様にご発信しています。ぜひ、やってみてくださいね。

※府中市はキューピー中河原工場と「2050年二酸化炭素排出実質ゼロに向けた協業に関する地域協定」を締結しています。
※1ライフスケープマーケティング「食MAP」を使ってキューピーが調べたデータです。 ※2詳しくは「サラダファースト」で検索してみてください。



食品ロスを削減するヒント！

冷蔵庫で余っている 調味料を探してみよう！

冷蔵庫に余りがちな調味料はありませんか？
焼肉のタレ、チューブの梅、めんつゆなどなど。
マヨネーズとまぜて、「**まぜマヨ**」を楽しんでみませんか？



手軽にアレンジ
まぜマヨ

マヨネーズと調味料や食材を混ぜて手軽に味変ができる「まぜマヨ」。家にある食材で簡単アレンジ！



「まぜマヨ」
詳しくはこちらから

(キューピー株式会社提供)

野菜の「皮」がおいしい！

野菜の皮は「もったいないから食べる」と思っていませんか？
実は「皮がおいしい」食べ方があるのです！

「焼いたお肉」や「皮つきフライドポテト」が美味しいと思いませんか？

実はこのおいしさの秘密は「メイラード反応」といいます。

食品に含まれるアミノ酸と糖が熱により
結びつくもので香ばしい香りなどになるのです。

皮ごとの野菜を揚げ焼きにしたり、

トースターで焼いたりすると「皮がおいしい」サラダになるのです！



【例】マスタードマヨ



みんなで
考えてみよう

「いつもの食材、どうしたらもっと食べられる？」と
考えたらそれはエコレシピ！

新たなアイデア大募集！

応募締切 令和7年 9/26 金 必着



詳しい
詳細
Check!

応募できるもの

- ✓ 野菜・果物の皮や芯などの捨てがちな食材を使う料理
- ✓ 野菜をまるごと使った料理
- ✓ 残った料理を別の料理に変えるリメイク料理
- ✓ その他食品ロスを減らすことができる料理

上記のいずれかに当てはまる料理のレシピ
近くのスーパーなどで買える身近な食材を使って、どの家庭でも作ることができる料理のレシピを募集します。

応募対象 市内在住・在学・在勤の方（グループ単位での応募も可）

応募方法

1 オンラインから申込み

次のURLまたは
二次元コードから
応募フォームに
アクセスし、必要事項
を入力してください。



<https://logoform.jp/f/0ylj9>

2

応募用紙に必要事項を記入し、
郵送もしくは窓口にて直接提出

提出先

〒183-8703 府中市宮西町2-24
府中市生活環境部資源循環推進課
3R推進係

応募上の注意

- ①応募規定に合わない作品は審査対象外となりますのでご注意ください。
- ②自作で未発表の作品のみご応募ください。
- ③応募は1人1作品までとします。
- ④学校からの作品は、各学校でご提出ください。

審査基準

- ①レシピ内容が食品ロス削減につながるか。
- ②独創的なアイデアで、オリジナリティーがあるか。
- ③幅広い年代にとって食べやすい、栄養面に配慮したレシピであるか。
- ④手軽に短時間で作ることができるか。

食品ロスのため

こんな活動もしているよ!

1 手前取りPOP

市内にあるコンビニの商品棚に手前取りPOPを設置しているよ。賞味期限が近い商品から買ってもらうことで直接廃棄を防ぐことができるね。



2 食べきり協力店

小盛やハーフサイズのメニューを選べる、残った料理を持ち帰れるなど、食べ残しを減らす取組を行っている飲食店を「府中市食べきり協力店」と呼んでいるよ。市内に49店舗ある協力店にはステッカーが貼ってあるから気軽に食べる量の相談をしてみてね。



3 フードドライブ事業

ご家庭で余っている食品をフードバンク団体を通じて子ども食堂やフードパントリーなどに寄付する「フードドライブ」を実施してるよ。乾麺、缶詰、レトルト品、インスタント食品、調味料、飲料、お菓子、ギフトバック（お歳暮、お中元、贈答品の余剰）などお家で眠っている食品を集めているんだ。

寄付実績	年度	実施回数	提供人数	提供重量
	令和5年度	20回	578人	1279.7kg
	令和6年度	21回	438人	849.2kg



編集・発行

府中市生活環境部資源循環推進課3R推進係

〒183-8703 府中市宮西町2-24

TEL : 042-335-4437

e-mail : risaikuru01@city.fuchu.tokyo.jp

協力 キュービー株式会社

発行年 令和7年7月