

令和8年度

おいしく食べて、
地球にやさしい毎日を♪



④ ほっとするね 緑の府中

府中市

eco

ふちゅう
レシピ集

VOL.2

府中市エコレシピコンクール入賞作品掲載

キューピー株式会社との
協働開発レシピ掲載

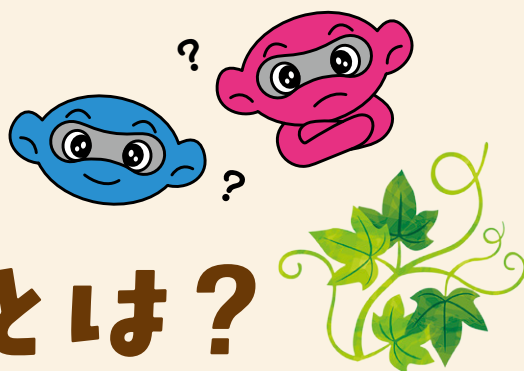
おいしい!



もったいないを
おいしく!
みんなでつくる
エコな未来



府中市 エコレシビ 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517点の中から、入賞作品を紹介します！

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」が年間約464万トン※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102g)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5年度推計

おにぎり
1個分
約102g

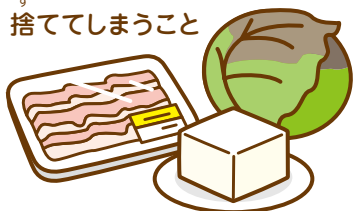


もったいないね

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



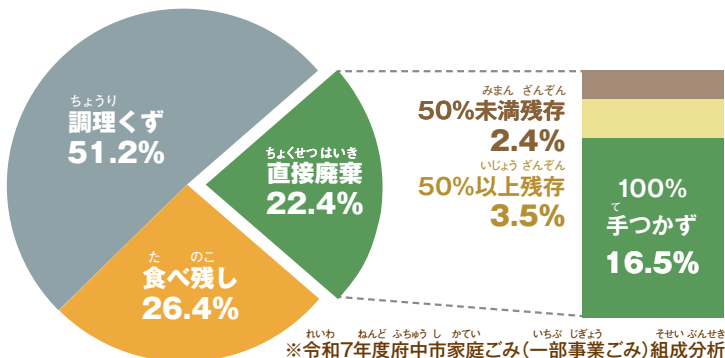
食べ残し

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



エコレシビを活用して
食品ロスを
減らそう！



れいわ ねんど
令和7年度

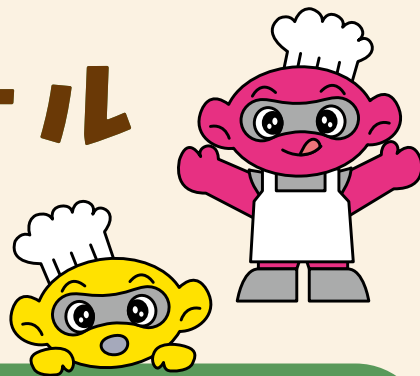


エコレシピコンクール

にゅうしょう

さくひん

入賞作品レシピ



さいゆうしゅうしょう
最優秀賞
ちゅうがく ねんせい
中学2年生

ピーマンの種入り餃子皮カルツォーネ

たね い

ぎょうざのかわ



材 料

- ぎょうざ かわ 餃子の皮 6枚
- ピーマン 1/4個
- ピーマンの種とわた 1個分
- たま しょう 玉ねぎ (小) 1/6個
- ベーコン 1枚
- チーズ 30g (5g×6)
- ピザソース 適量

作り方

- 1 具材はみじん切り
- 2 餃子の皮にピザソースを適量ぬり、①できざんだ具材をバランスよくのせ、チーズを入れる。
- 3 餃子の皮の外側1周水を塗り、半分に折り、すき間なく重ね、フォークでおさえる。
- 4 少なめの油、150～160℃の低温で1分～1分半揚げ焼き。

よく捨てられてしまうピーマンの種を、
うまく食べられるようにしたね。
揚げ時間が短いから、野菜の食感が
しっかり残っているのもいいね。



作り方の動画はこちら



ゆうしゅうしょう
優秀賞
ちゅうがく ねんせい
中学2年生

スコップ コロツケ



ざい りょう 材 料

- ジャがいも…………… 4個
- オリーブオイル…………… 適量
- 牛乳…………… 適量
- パン粉…………… 計量カップ1カップ弱
- スライスチーズ…………… 3枚
- マヨネーズ…………… 適量
- そぼろ(残り) ※豚ひき肉・にんじん・玉ねぎなど

つく かた 作り方

- 1 パン粉を少量のオリーブオイルで炒める。
- 2 ふかしたじゃがいもを皮をむかずに牛乳とまぜながら潰す。
- 3 残り物のそぼろと②を混ぜる。
- 4 ③にスライスチーズをのせマヨネーズをぬる。
- 5 パン粉をのせる。⑥ オープントースターで焼く。



つく かた どうが
作り方の動画はこちら



きんぴら茶

ゆうしゅうしょう
優秀賞
ちゅうがく ねんせい
中学1年生



ざい りょう 材 料

- ごぼうの皮…………… 2本分
- にんじんの皮…………… 2本分
- お湯…………… 適量

つく かた 作り方

- 1 きんぴらごぼうなどの料理の際に使わなかったごぼうとにんじんの皮や先っぽを包丁で細かくきざむ。
- 2 ①をキッチンペーパーに包み、電子レンジ(500W)で3分加熱し、水分を飛ばす。
- 3 さらに弱火のフライパンで加熱して完全に水分を飛ばす。
- 4 急須に③とお湯を入れ、しばらく待ってからカップにそそぐ。



つく かた どうが
作り方の動画はこちら



れいわ ねんど
令和7年度

ふちゅう し
府中市エコレシピコンクール
にゅうしょう さくひん
入賞作品



レシピは
こちらから



野菜くずピザソース

ちゅうがく ねんせい
中学1年生

ゆうりょうしょう
優良賞

大根の皮パリパリ焼き

いっばん かな
一般の方

野菜の皮や葉・茎を捨てずに保存して活用。



●材料

にんじんの皮	1本分	ケチャップ	大さじ1
セロリの葉・茎	1/2株	砂糖	大さじ1
ブロッコリーの葉・茎	1/2株	塩	適量
たまご	1/2個	油	大さじ1
トマト缶	1/2缶	水	大さじ2
すりおろしにんにく(チューブでも可)	1cm程度		

メイン料理の合間に短時間でもう一品。



●材料

大根の皮	1/3本分	しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1	ごま油	大さじ1
ごま(白ごま または 黒ごま)	適量		

梨の皮と白菜の浅漬

ちゅうがく ねんせい
中学1年生

しんさいん とくべつしょう
審査員特別賞

ソフトふりかけ

しょうがく ねんせい
小学5年生

ほんのり甘い梨の皮と白菜の食感を楽しめる。



●材料

梨の皮	2個分	ごま油	小さじ1
白菜	200g(3~4枚)	いりごま	適量
カンタン酢	適量		

野菜の皮を細かく切って作る、ごはんに合うレシピ。



●材料

玉ねぎの皮	1個分	しょうがの皮	1/2個分
大根の皮	1/2本分	にんじんの皮	1本分
小松菜の根元	4株	めんつゆ	大さじ2
ごま油	少々		

新たなアイデア大募集

「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！



みんなで
考えてみよう



詳細はこちらから

① 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

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。

② 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)

③ 応募方法

- logoフォームから申込み
下記のURLまたは右の二次元コードから
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。

(URL) <https://logoform.jp/f/QZgJd>

- 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

④ 応募締切 令和8年9月25日(金)必着



▲応募フォーム

ふちゅう し 府中市 × キューピー 協働開発

かんたん
に
できる

食品ロス削減
エコレシビ

kewpie



まるごと
つか
使う

まるごとブロッコリーの
ごろごろサラダ



ブロッコリーの
くき
茎もおいしい！

ざい りょう
材 料

- | | |
|---------------------------------|--------------|
| ● ブロッコリー …… 1/2株 | ● ゆで卵 …… 1個 |
| ● ミニトマト …… 2個 | ● ウイナー …… 2本 |
| ● キューピー すりおろしオニオンドレッシング …… 大さじ2 | |

す
捨てるなんてもったいない！

キャベツの芯は

“甘みと食物繊維”のかたまり



キャベツをまるごと買ったとき、
芯をそのまま捨てていませんか？

実は、キャベツの芯には、葉とは違ったおいしさと
栄養があります。

芯には、食物繊維が中葉の約1.5倍含まれて

いて、さらに、甘みを感じるアミノ酸「アラニン」や、
甘みの強い糖質「スクロース」も
多く含まれています。



特におすすめなのが、加熱して使うこと。

火を通すことで甘みが引き立ち、炒め物やスープ、
刻んで具材にするなど、さまざまな料理に活用で
きます。

キャベツは“葉だけでなく
芯までおいしい”野菜です。

いつもは捨ててしまいがちな芯も、少し工夫すれ
ば立派な食材に。

出典：キューピー調べ

キャベツの
芯まで活用

キャベツまるごとチョップド
シーザーサラダ



芯の食感が
アクセントに！

ざい りょう
材 料

- | | |
|-------------------------------------|----------------|
| ● キャベツ …… 1/4個 | ● にんじん …… 1/4個 |
| ● サラダクラブ 北海道コーン(ホール) …… 1袋 (50g) | |
| ● サラダクラブ ブラックオリーブ(スライス) …… 1袋 (25g) | |
| ● キューピー シーザーサラダドレッシング …… 大さじ4 | |

府中市 × キューピーのかんたん
食品ロス削減エコレシビ



レシピはこちらから



マヨで
かんたん

はくさい 白菜のカレーマヨサラダ



やさしい
野菜が
た
食べやすい

手軽にアレンジ
まぜマヨ

ざい りょう 材 料

- はくさい 白菜 2枚
- にんじん (皮ごと) 1/3本
- きゅうり 1/2本
- ハム 4枚
- プロセスチーズ 3個



- A カレー粉 小さじ1/2
- キューピー マヨネーズ 大さじ2

- サラダクラブ 北海道コーン(ホール) 1袋

から
殻まで
た
食べられる

から 殻ごとガーリックシュリンプ サラダボウル



ボリューム◎
えいよう
栄養◎

ざい りょう 材 料

- ざっこくまい 雑穀米 100g
- リーフレタス 6枚
- アボカド 1/2個
- にんじん (皮ごと) 1/3本
- セロリ (茎・葉) 1/2本
- キューピー 深煎りごまドレッシング 適量
- サラダクラブ ミックスビーンズ 適量
- ひよこ豆/青えんどう/赤いんげん豆 1袋
- キューピー 3分クッキング パスタを手作り 適量
- オイルソース ガーリック&赤とうがらし 適量

もやしを
おいしく

ぶた もやしと豚しゃぶの サラダうどん



ざい りょう 材 料

- うどん 2袋
- もやし 1/2袋
- きゅうり 1/2本
- ミニトマト 4個
- レタス 1枚
- 豚肉(こま切れ・もも) 100g
- キューピー 深煎りごまドレッシング 適量

その茎、捨てないで!



ブロッコリーの茎、どうしていますか?

つぼみだけを食べて、茎を捨ててしまうのは少しもったいない
かもしれません。

- ✓ ブロッコリーの茎は、全体の約35%。
 - ✓ つぼみよりもビタミンCが豊富で、甘みは約2.5倍。
- さらに食物繊維も多く、シャキッとした食感も楽しめます。

かたい皮をむけば、炒め物やスープ、きんぴらにも大活躍。
令和 8 年 4 月から国の「指定野菜」に追加された、
いま注目の野菜です。

茎まで使えば、もっとおいしく、もっとエコに。

今日の一品に、ブロッコリーの茎も加えてみませんか。



しゅってん しら
出典：キューピー調べ



キューピーの商品は
こちらから



きょう 今日からできる しょくひん さくげん 食品ロス削減チェック

☐ か もの まえ れいぞうこ かくにん
買い物前に冷蔵庫を確認した

☐ ひつよう 必要なものをメモしてから買い物に行った

☐ た しょうひんだな てまえ えら
すぐ食べるものは、商品棚の手前から選んだ

☐ きげん ちか しょくひん つか
期限が近い食品から使った

☐ た りよう ちょうり
食べきれぬ量だけ調理した

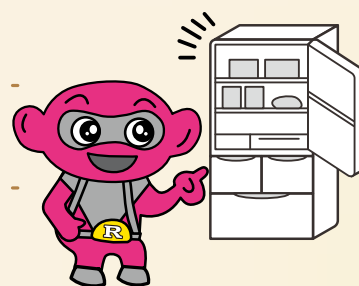
☐ やさい かわ くき た ぶぶん かつよう
野菜の皮や茎など、食べられる部分を活用した

☐ あま しょくざい れいとう ほぞん
余った食材を冷凍保存した

☐ あま しょくざい つか こんだて かんが
余っている食材を使った献立を考えた

☐ た りよう も つ
食べきれぬ量を盛り付けた

☐ しょくひん す まえ つか みち かんが
食品を捨てる前に、使い道がないか考えた



ちい くふう しょうひん へ 小さな工夫で、食品ロスを減らそう

しょくひん さくげん むずか
食品ロス削減は、難しいことはありません。

しょくざい つか き た りよう つく のこ もの かつよう
食材を使い切る、食べきれぬ量を作る、残り物を活用する。

まいにち ちい いしき げんりよう
毎日の小さな意識が、ごみの減量につながります。



へんしゅう はつこう
編集・発行

ふちゅう し せいかつかんきょうぶ しげんじゅんかんすいしんが すいしんがかり
府中市生活環境部資源循環推進課 3R 推進係

とうきようと ふちゅう しみやにしちよう
〒183-8703 東京都府中市宮西町 2-24 TEL 042-335-4437

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

きょうりよく
協力

かぶしき がいいや
キューピー株式会社

はつこうねん
発行年

れいわ ねん がつ
令和8年7月