

- もったいない -

mottainai

食べきりレシピ



食品ロスを「美味しく」なくそう！

私たちにもできる 食品ロスを減らしましょう！

食品ロスとは

食品ロスとは、「本来はまだ食べられるのに捨てられている食品」のことです。

羽島市では、食品ロスをださないために「もったいない」を意識し、食品ロスの削減だけでなく、生ごみの減量を目指し、「使いきり」「食べきり」「水きり」の取り組みを進めています。

国内の食品ロス量

国内の1年間の「食品ロス量」は570万トン。
国民1人あたりにすると、毎日お茶碗約1杯
(約124g)の食品を廃棄していることになります。



日本の食品ロス量
約570万トン

事業系
約309万トン

家庭系
約261万トン



国民1人当たり食品ロス量

1日 約124g

※茶碗約1杯のご飯の量に近い量

年間 約45kg

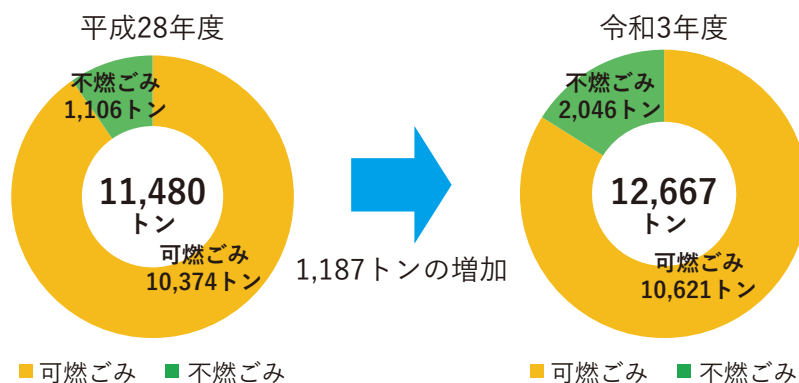
※年間1人当たりの米の消費量
(約53kg)に近い量

出典：農林水産省

羽島市のごみの量

羽島市では、年間で12,667トンの家庭系ごみが出ています。
市民1人あたりに換算すると、519gのごみが、毎日出されており、
その経費は私たちの負担するごみ収集手数料や税金が使用されています。

●家庭系ごみの排出量



家庭から
出たごみの
内訳

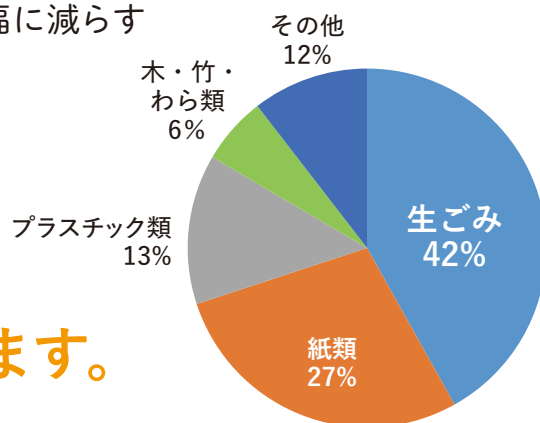
下のグラフは、羽島市の家庭から出た「家庭系可燃ごみ」の内訳（調査期間 H29 ～ R3）です。

調理くずや食べ残し、手つかず食品など生ごみの割合が、約42%を占めています。

そして、生ごみの約70%は水分と言われており、水切りをすることで、ごみを大幅に減らすことができます。



生ごみの減量化に
ご協力をお願いします。

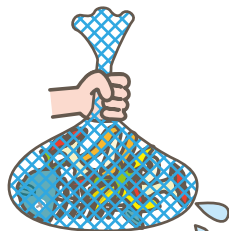


生ごみの減量化に向け、

3 きり運動に取り組みましょう！！

水きり

生ごみに出すときは、
水気を切りましょう。



- ① 食材をできるだけ濡らさない
- ② 捨てる前に「ギュッ」と最後のひと絞り
- ③ 乾かしてから出す

使いきり

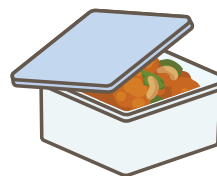
食材を必要な分だけ購入し、
無駄なく使い切りましょう。



- ① 冷蔵庫の在庫をチェックし、計画的に買い物をする
- ② 余分なものは買わずに済ませない
- ③ 残った料理は、アレンジして使い切る

食べきり

料理は残さず、
おいしく食べきりましょう。



- ① 食べきれない量だけ作り、残ったら冷凍冷蔵保存
- ② 外食時は、食べきれない量だけ注文

キャベツ

(旬：3～5月、11～2月)

選び方

外葉が濃い緑で、
ずっしりと重いもの。



保存方法

丸ごと保存する場合は、
芯を切り抜き、濡れペー
パーを詰め野菜室で保存
(2～3週間)。
カットした場合は、切り
口を濡れペーパーで覆い
野菜室で保存(1週間)。

基本の切り方



①キャベツを縦半分に切る。



②芯の真上から横半分に切る。



③芯に沿って斜めに切り込みを入
れ、取り除く。



【ざく切り(外葉・内葉)】



【千切り】



※キャベツは丸ごと全部食べられます

キャベツまるごと鍋

エネルギー
306kcal
塩分
2.1g

材料（2人分）

- キャベツ……小 1/2 玉
- 鶏もも肉……200g
- コンソメ（顆粒）……大さじ 1
- 水……400ml
- 塩こしょう……少々
- ブラックペッパー……少々



作り方

- ① キャベツをくし形に 4 等分にカットして洗う。（使用は 1/2 玉分）
- ② 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、塩こしょうをふっておく。
- ③ 鍋に水、コンソメ、鶏肉、キャベツの順に入れ、沸騰するまで中火にかける。
- ④ 沸騰したら蓋をして、中火で 10 分程度煮込む。
- ⑤ 皿に盛り付け、お好みでブラックペッパーをふる。

レシピ動画



キャベツの外葉入り カレー風味バーグ

エネルギー
219kcal
塩分
0.1g

材料（2人分）

- キャベツ外葉……2 枚
- 豚ミンチ肉……150g
- 塩……少々
- ブラックペッパー……少々
- しょうゆ……数滴
- カレー粉……小さじ 1/4
- 片栗粉……大さじ 1
- 油……大さじ 1/2



作り方

- ① キャベツの外葉は繊維に沿ってさき、できるだけ細い千切りにする。
さらに 1 ～ 2cm 長さに切り、塩をもみこんでおく。
- ② ①と豚ミンチ肉、ブラックペッパー、しょうゆ、カレー粉、片栗粉をよく混ぜる。
- ③ ②を小さめの好きな形に成形し、油をひいたフライパンで両面を焼く。

キャベツの芯の昆布和え

エネルギー
44kcal
塩分
1.8g

材料（1人分）

- キャベツの芯……70g
- 塩昆布……2 つまみ
- かつお節……3g



作り方

- ① キャベツの芯を薄切りし、食べやすい大きさに切る。
- ② ①を耐熱容器に入れて、ラップをかけずにレンジで 1 ～ 2 分加熱する。レンジから出した際に水気が出ていた場合は、軽くキッチンペーパーで拭いておく。
- ③ ②に塩昆布とかつお節を入れて、しっかりと混ぜ合わせる。

ゴーヤ（にがうり）

（旬：6～8月）

選び方

いぼの大きさが揃い、
密集して重いもの。



保存方法

ワタを取りペーパーをか
ぶせてラップでつつみ、
ポリ袋に入れて野菜室で
保存（1週間）。

基本の切り方



①水洗いし、端を切り落として縦半分に切る。



②スプーンで種とワタを取り除く。
（ワタごと使用する場合はそのまま）



③端から厚さをそろえて切る。



※ゴーヤは丸ごと全部食べられます

ゴーヤわたの卵焼き

材料（1～2人分）

- ゴーヤ……1 本分
- 油……適量
- 塩こしょう……少々
- 卵……1 個
- ケチャップ……適宜

エネルギー
117kcal
塩分
0.6g



- 作り方**
- ① 種を取ったゴーヤのわた 1 本分を一口大に切り、塩こしょうをふる。
 - ② 溶き卵に①のわたを混ぜ、小さめのフライパンに油を入れて中火で熱し、両面を焼く。
 - ③ 器に盛り付け、ケチャップを添える。

ゴーヤのツナ和え

材料（2人分）

- ゴーヤ……1/2 本 (100g)
- (A) 塩……小さじ 1/2
- (A) 砂糖……小さじ 2
- (B) ごま油……大さじ 1
- (B) かつお節……3g
- ツナ油漬け……1 缶 (50g)
- (B) ポン酢……大さじ 1
- (B) 白ごま……大さじ 1/2

エネルギー
167kcal
塩分
2.5g



- 作り方**
- ① ゴーヤは端を切り落とし、スプーンでわたを取り除き、薄切りにする。
 - ② ボウルに入れ、(A) を加えて揉みこみ、水気を絞る。
 - ③ お湯を沸騰させた鍋に②を入れて 10 秒ほど茹で、お湯を切る。冷水にさらして粗熱を取り、水気を切る。
 - ④ 別のボウルに③、ツナ油漬け、(B) を入れて和える。全体に味がなじんだら器に盛り付ける。

ゴーヤまるごとかき揚げ

材料（2人分）

- ゴーヤ……1 本
- 小麦粉……1/3 カップ
- 水……1/2 カップ
- 青のり……適量
- 揚げ油……適量
- 塩……少々

エネルギー
245kcal
塩分
0.1g



- 作り方**
- ① ゴーヤを縦半分に切り、3～4mm 幅にわたごと切る。（種もそのまま）
 - ② ボウルに小麦粉、水、青のりを入れて衣をつくる。なめらかになったら、ゴーヤを加えてさっくりと混ぜ合わせる。
 - ③ 油を 170～180℃に熱し、大きめのスプーンですくって落とし入れる。両面がカリッとしたら、取り出して油をきり、器に盛って、お好みで塩をふる。

レシピ動画



ブロッコリー

(旬：11～3月)

選び方

つぼみが密集して、
茎に空洞がなく、
緑が濃いもの。



保存方法

根元を水につけ、
立てて冷蔵庫で保存
(2週間)。

基本の切り方



①房の付け根部分に包丁を入れ、茎を切り離す。



②小房の付け根に包丁を入れ、1 つずつ切り離す。



③茎は固い表面の皮をむき、食べやすい大きさに切る。



※ブロッコリーは丸ごと全部食べられます

ブロッコリーおかかマヨ炒め

材料（4人分）

- ブロッコリー……1 株
- マヨネーズ……大さじ 2
- 塩……少々
- かつお節……1 パック（5g）
- しょうゆ……大さじ 1・1/2

エネルギー
68kcal
塩分
1.2g



作り方

- ① ブロッコリーの茎を切り、小房に分ける。
- ② 鍋にブロッコリーがかぶるくらいの湯を沸かし、塩を少々加え、ブロッコリーを入れて 2 分ほどゆでたら、ざるにあげ、水気をきる。
- ③ フライパンにマヨネーズを入れて中火で熱し、ブロッコリーを加えて炒める。
- ④ ③にしょうゆをふり、かつお節を加えてさっと炒める。

ブロッコリーの茎きんぴら

材料（2人分）

- ブロッコリーの茎……1 株分
- 人参……1/2 本
- ごま油……大さじ 1
- しょうゆ……大さじ 1
- みりん……大さじ 1
- 砂糖……小さじ 1/2
- 赤唐辛子……1/2 本

エネルギー
112kcal
塩分
1.4g



作り方

- ① 赤唐辛子は種を取り除き、輪切りにする。
- ② ブロッコリーの茎は皮をむき、輪切りにした後に細切りにする。人参も輪切りにしてから細切りにする。
- ③ フライパンにごま油、赤唐辛子を入れて熱し、人参がしんなりするまで炒める。
- ④ ③にブロッコリーの茎、しょうゆ、みりん、砂糖を加え、汁気がなくなるまで炒める。

ブロッコリーまるごとポタージュ

材料（2人分）

- ブロッコリー……1/2 株（125g）
- 玉ねぎ……1/8 個（25g）
- ジャがいも……1/2 個（50g）
- だし汁……1 カップ
- 豆乳……3/4 カップ
- (A) 塩……小さじ 1/3
- (A) 白味噌……小さじ 1
- (B) オリーブオイル……適量
- (B) 生クリーム……適量
- (B) パセリ粉……適量

エネルギー
130kcal
塩分
1.6g



作り方

- ① ブロッコリーの房は一口大、茎は外側の硬い部分をそぎ落とし、1cm 角に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ② ジャがいもは 1cm 角に切り、鍋にだし汁と一緒にに入れて火にかける。
- ③ ②が沸騰したら、①を入れて蓋をし、弱火で 10 分程度煮込む。
- ④ 野菜がやわらかくなったら火を止めて、ブレンダーでなめらかになるまで混ぜる。豆乳と (A) を加えて、再び火にかけ、混ぜながら沸騰しないように温める。
- ⑤ 器に盛り付け、お好みで (B) をかける。

レシピ動画



大根

(旬：12～2月)

選び方

全体に張りツヤがあり、まっすぐ伸びて、太く、ずっしりと重いもの。
葉は先まで鮮やかな緑でピンとはったもの。



保存方法

大根を丸ごと保存する場合は、葉を切り落として新聞紙に包み、野菜室に立てて保存(1～2週間)。切った場合は、ラップで包み、野菜室で保存(1週間程度)。

葉は根元を濡れたペーパーで包み、ポリ袋に入れて野菜室で保存。

基本の切り方



①葉の根元を切り落とす。



②3等分に切り分ける。

＜用途＞葉元：大根おろし・サラダ、
真ん中：煮物、端：漬物・味噌汁の具



【いちょう切り】



【細切り】



【葉のみじん切り】



※大根は丸ごと全部食べられます

大根の皮と葉で

さば缶和風そぼろ

材料（1 缶分）

- さばの味噌煮缶……1 缶（190g）
- 大根の皮……1 本分
- 大根の葉……30g 程度
- すりおろしにんにく……1 かけ分
- すりおろししょうが……1 かけ分

作り方

① 大根の皮と葉を細かく刻む。

② フライパンにさばの味噌煮缶（汁ごと）と①、すりおろしにんにく、すりおろししょうがを加えて、汁気が飛ぶまで炒め合わせる。

※ふろふき大根にかけたり、おにぎりの具などに入れて召し上がるのがおすすめです。

エネルギー
437kcal
塩分
2.1g



大根皮付きおろしなめこ汁

材料（2 人分）

- 大根皮付き……80g
- なめこ……1/2 パック
- 味噌……大さじ 1・1/2
- だし汁……240cc
- 青ねぎ……少々

作り方

① 大根は皮付きのまますりおろす。なめこは軽く水洗いして水気をきる。

② 鍋でだし汁を沸かし、少量のだし汁で味噌を溶いておく。

③ だし汁が沸いたら、なめこを加えて 2 ～ 3 分煮る。大根おろしを汁ごと加え、再び沸いたら、味噌を加える。沸騰直前で火を止める。

④ 器に盛り付け、青ねぎを散らす。

エネルギー
36kcal
塩分
1.4g



レシピ動画



大根皮付きごまだれ漬け

材料（3 人分）

- 大根皮付き……1/3 本（330g）
- (A) すりごま……大さじ 2
- (A) 酢……大さじ 2
- (A) しょうゆ……大さじ 2
- (A) 砂糖……大さじ 1・1/2
- (A) ごま油……大さじ 1

作り方

① 大根をよく水で洗い、皮ごと 5mm 厚さに切る。

② 5mm 幅に細長く切り、ポリ袋に入れる。

③ ポリ袋に (A) の調味料を入れ、味をなじませる。

エネルギー
114kcal
塩分
1.7g



- もったいない -

SDGs × mottainai 食べきりレシピ

食品ロス問題は※SDGsの目標12「つくる責任
つかう責任」において取り組むべき目標とされて
います。このレシピを活用し、おいしく食べて食
品ロス削減につなげましょう。

◎このレシピ集は岐阜県からの「清流の国ぎふ」SDGs推進ネット
ワーク連携促進補助金を受けています。

※SDGs(持続可能な開発目標)とは？

「Sustainable Development Goals」の略で、
2015年9月の国連サミットで採択された2030年
までの長期的な開発の指針として採択された国
際社会共通の目標のことです。持続可能な世界
を実現するための17のゴールがあり、地球上の
誰一人として取り残されないことを誓っています。

