



家庭系食品ロス削減対策事業

フードシェアリングクッキング レシピ

Rice

大根ごはん

これだよ~



④ 材料 (目安: 4人分)

- 大根 中1/6 本
- 白米 2 合
- 塩麴しおこうじ 小さじ 2
- あぶらあげ(油抜き済みのもの) ... 1 枚
- 昆布 1 枚 (約 5 cm × 2 cm)
- 水 2 合分
- 大根葉 (お好みで) 適量



④ 作り方

- 1 大根は 1.5 cm に角切り
- 2 炊飯器に白米、水、大根、お好みの大きさに切ったあぶらあげ、塩麴しおこうじ、昆布を入れて炊く
- 3 お好みで刻んでさっと塩茹でした大根葉を混ぜ合わせる



大根は、1 本買うと使い切るレシピに困りがちです。今回はごはんに炊き込み、食材の組み合わせを楽しみました。すりおろして使ったり、用途別に切ったものを小分けして冷凍保存したりすることで、様々な料理で活用できます。





家庭系食品ロス削減対策事業

フードシェアリングクッキング レシピ

main dish

鯖^{さば}カレーコロッケ

① 材料 (目安: 4人分)

- オートミール …………… 適量
- レトルトカレー …………… 1/2 袋
- 鯖^{さば}煮 (パウチ) …………… 1つ
- ジャガイモ …………… 中3個
- 玉ねぎ …………… 中 1/2 個
- 卵 …………… 1 個
- 小麦粉 …………… 適量
- 塩コショウ …………… 少々
- 油 …………… 適量



② 作り方

- 1 事前にジャガイモをゆでておく
- 2 ゆでたジャガイモをつぶす、玉ねぎを刻む
- 3 2にカレー、鯖^{さば}煮を混ぜて、塩コショウで味付け
- 4 成形し、小麦粉⇒卵⇒オートミールをつける
- 5 油で揚げて完成



オートミールをパン粉の代用として、衣にしました。
 1人前だけ余ってしまったレトルトカレーや家族分では足りない缶詰は、味付けとして利用してみましょう。
 さらに余ったカレーはソースにすると風味がUP!!





家庭系食品ロス削減対策事業

フードシェアリングクッキング レシピ

Salad

カラフルサラダ

① 材料（目安：4人分）

- ランチョンミート …… 1 缶
- コーン缶 …… 1 缶
- サラダ豆 …… パウチ 2 つ
- ブロッコリー（芯部分） …… 1 房分
- ミニトマト …… 4～6 個
- マヨネーズ …… 大さじ 1～2
- 塩麴 しおこうじ …… 小さじ 1/2



これだよ～



② 作り方

- 1 コーン缶の水気を切る
- 2 ブロッコリーの芯をゆでる
- 3 材料を豆のサイズに合わせて細かく切る
- 4 すべての材料をボウルに入れて、塩麴 しおこうじ・マヨネーズとあえて完成

※味がうすい場合は、塩コショウ等で調整をする



ブロッコリーの芯は、熱を加えたら美味しく食べられます。ランチョンミートの代わりにシーチキンでも代用可能です。食材の組み合わせを考えながら、オリジナルの1品を作ってみてください。





家庭系食品ロス削減対策事業

フードシェアリングクッキング レシピ

Soup

海苔スープ

① 材料 (目安: 4人分)

海苔 …… 焼き海苔 3枚
そうめん …… 1/2束
ネギ (細) …… 適量
貝柱だし …… 大さじ2
水 …… 600cc



これだよ~



② 作り方

- 1 ネギを細かく切る
- 2 湯を沸かし、貝柱だしを入れる
- 3 海苔をちぎって入れる
- 4 そうめんを入れる (事前には湯がかない)
- 5 ネギを入れて完成

もったいないポイント!



贈答品でいただいたり、買ったけど使い切れないことが多い海苔。手軽にスープの具に使うと、磯の風味になります。

スープには湿気た海苔を使うのがおすすめです。





家庭系食品ロス削減対策事業

フードシェアリングクッキング レシピ

乾物の レモン醤油和え

④ 材料 (目安: 4人分)

- 春雨 1袋 (100g)
- 乾燥わかめ 5g
- ブロッコリー (緑部分) ... 1房分
- レモン 1個分
- はちみつ 大さじ 1
- 醤油 小さじ 2



これだよ〜



④ 作り方

- 1 ブロッコリー (緑部分) を一口大に切る、わかめを水で戻しておく
- 2 湯を沸かし、ブロッコリーと春雨をゆでる
- 3 湯から上げて、粗熱を取り、春雨をお好みの大きさに切る
- 4 醤油、レモン、はちみつを混ぜる
- 5 具材と 4 をあえて完成



ドレッシングを手作りすることで、余りがちな調味料を使うことができます。今回はレモンとはちみつを使った甘酸っぱい味にしましたが、ご家庭でお好みの味付けを試してみてください。





家庭系食品ロス削減対策事業

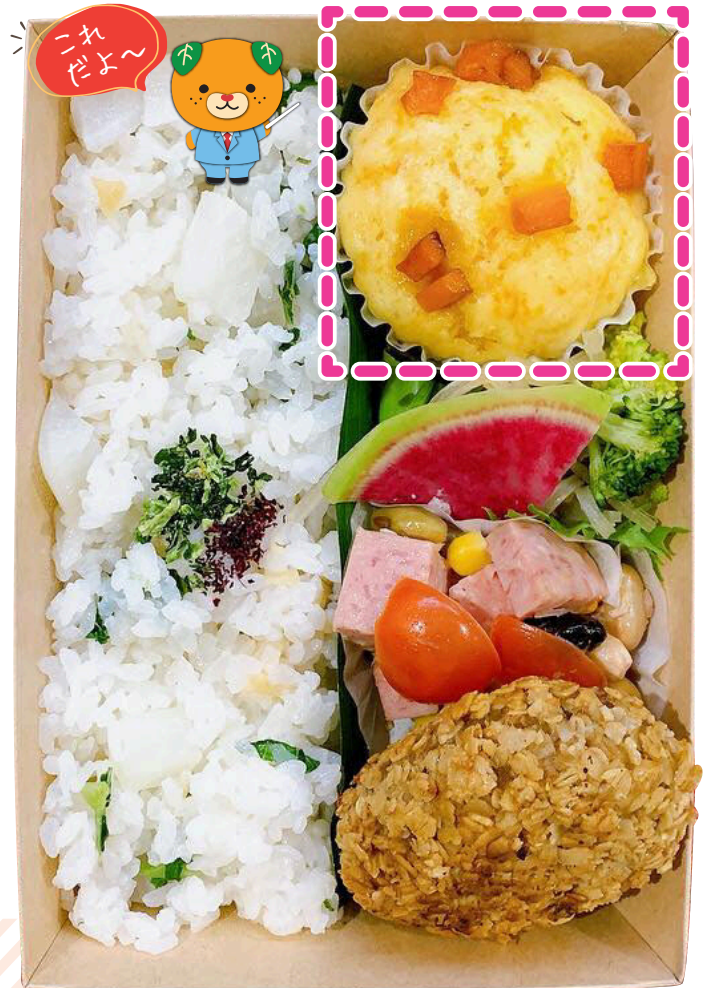
フードシェアリングクッキング レシピ

Dessert

キャロット 蒸しケーキ

④ 材料（目安：4人分）

- ホットケーキミックス … 1袋(150g)
- 人参 … 中1本(すりおろし用2/3本、トッピング用1/3)
- 牛乳 ……………… 100cc
- はちみつ ……………… 小さじ 2
- サラダ油 ……………… 大さじ 1



④ 作り方

- 1 トッピング用の人参は7mm程度の角切りにして素揚げし、はちみつ(適量)と絡める
- 2 ボウルにホットケーキミックス、すりおろし人参、はちみつ、油を加え混ぜる
- 3 2に牛乳を加え、よく混ぜる
- 4 耐熱カップに3を25gずつ取り分け、1の素揚げの人参をトッピング
- 5 蒸気が上がった蒸し器に入れ、中火で8~10分蒸す



中途半端に余った人参をケーキに混ぜました。すりおろすことで生地にも混ざりやすく、色味もきれいに蒸し上がります。牛乳の代わりに、余ったジュースを入れるなど、成分や味をみながら、代用できる食材を考えてみてください。

