

# もったいないクッキング

## ザンクスレシピ集

もったいない食材を  
もっと食べたい料理に

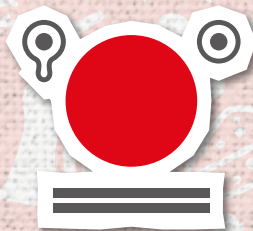
野菜まるごと  
レシピ



レシピ  
集



アルプちゃん



ろすのん

# 目次

サンクスレシピ集とはまだ食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食品（食品ロス）を減らす目的で作りました。全ての食べ物に感謝の気持ちを忘れないよう、サンクスレシピという名前をつけました。

『食品ロス』ってなに？・・・・・・・・・・・・・・・・P2  
 家庭から出る『食品ロス』・・・・・・・・・・・・P3  
 レシピ集の作成・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P4

## 野菜まるごとレシピ

P 5	ブロッコリーのケーキサレ
P 6	ブロッコリーの蒸しパン ブロッコリーのドーナツ
P 7	ブロッコリーのザーサイ ピザトースト
P 8	ブロッコリーの茎きんぴら
P 9	長いものお好み焼きステーキ
P 10	長いものキッシュ
P 11	りんごの肉巻き
P 12	餃子アップルパイ りんごチップス
P 13	スムージー フローズンヨーグルト
P 14	さつまいもの皮きんぴら
P 15	新じゃがのチップス じゃがいものスイートポテト
P 16	キャロットケーキ
P 17	にんじんの皮の豆乳茶碗蒸し 大根とにんじんのきんぴら
P 18	かぼちゃのニョッキ

## リメイクレシピ

P 19	かぼちゃの煮物⇒ かぼちゃミルクもち
P 20	かぼちゃの煮物⇒コロッケ かぼちゃの煮物⇒クッキー
P 21	ごはん⇒ごはんせんべい ごはん⇒チヂミ
P 22	ごはん⇒ミニ五平餅 ごはん⇒オムレツ
P 23	ごはん⇒焼きおにぎり ごはん⇒お好み焼き
P 24	ひじき⇒ふくさ卵 ひじき⇒ひじきごはん
P 25	ポトフ⇒ポトフ DE カレー
P 26	カレー⇒カレーチーズ巻き
P 27	ハンバーグ⇒ぎょうざハンバーグ 切り干し大根⇒切り干し大根ハンバーグ
P 28	緑茶⇒緑茶チャーハン
P 29	さつまいもの煮物⇒ スイートポテト
P 30	シチュー⇒グラタン
P 31	肉じゃが⇒ポテトサラダ
P 32	うどん⇒チュロス
P 33	そば⇒そばせんべい
P 34	食パン⇒ラスク

まるごと料理・リメイク料理の料理教室・・・・・・・・P35  
 最後に・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P36  
 わたしたちにできること・・・・・・・・・・・・P37～38  
 「残さず食べよう！30・10運動」・・・・・・・・裏表紙

# 『食品ロス』ってなに？

まだ食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食品のことを『食品ロス』といいます。  
 この食品ロスは、全国で年間約632万トンも出ていると言われています。

(農林水産省・環境省「食品廃棄物等の利用状況等(平成25年度推計)」)



632万トンってどのくらいだろう？

日本人1人あたり「お茶碗約1杯分(約136グラム)」の食べ物が毎日捨てられている計算だのん。



いろいろなものが捨てられてしまっているね。

## 松本クリーンセンターに搬入された食品ロス



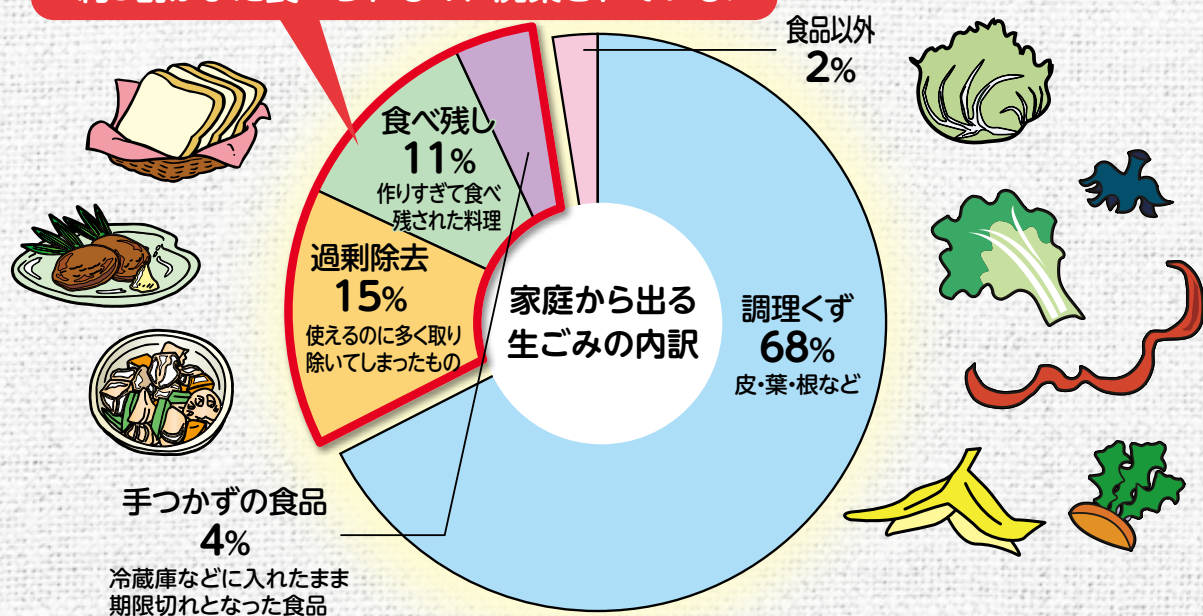
# 家庭から出る『食品ロス』

家庭から出てくる食品ロスは、全体の約半分。全国で年間約 302 万トン出ていると推計されています。  
家庭から出る原因は、次のような場合です。

<p><b>買いすぎ</b> 買いすぎて 使い切れなかった。</p>	<p><b>賞味・消費期限切れ</b> 忘れて期限が 切れてしまった。</p>	<p><b>過剰除去</b> 野菜を過剰に 除去してしまった。</p>	<p><b>食べ残し</b> 食べ残して しまった。</p>
--	---	---	--

## 家庭から出る生ごみのうち約3割は、『食品ロス』です。

家庭から出る生ごみのうち、約3割がまだ食べられるのに廃棄されている!



出典:平成25年度松本市食品ロス調査

# レシピ集の作成

松本市ではこうした家庭からの食品ロスを減らすために、おうちで『残さず食べよう! 30・10 運動』を推進しています。

毎月 30 日は『冷蔵庫クリーンアップデー』  
毎月 10 日は『もったいないクッキングデー』

毎月 30 日は、冷蔵庫の賞味期限・消費期限の近いものや野菜・肉などの傷みやすいものを積極的に使用し、冷蔵庫を空にしましょう。  
毎月 10 日は、今まで捨てていた野菜の茎や皮(可食部)などを子どもといっしょに料理しましょう。



このもったいないクッキングを、より実践してもらうために、松本大学地域づくり考房『ゆめ』、◎いただきます!! のメンバーと連携して、もったいないクッキングのレシピ集を作成しました。



野菜の茎や皮を使った『野菜まるごとレシピ』と余った料理を別の料理に生まれかわらせる『リメイクレシピ』をテーマとしてまとめています。  
家庭における食品ロス削減のために、ぜひご活用ください。