

親子でつくろう

絶品！おうちごはん



“もったいない”を
“いただきます”に



アルプちゃん



ろすのん

残さず食べよう！

おうちで

30・10 運動

さんまる

いちまる

毎月30日は
冷蔵庫クリーン
アップデー

冷蔵庫の中を点検し、賞味期限・消費期限の
近いものや野菜・肉等の傷みやすいものを
積極的に使用しましょう。

もったいないクッキング
「サクスレシビ集」は
コチラ

毎月10日は
もったいない
クッキングデー

今まで食べられるのに捨てられていた野菜
の茎や皮等を活用して子どもといっしょに
料理をするもったいないクッキングを実施
しましょう。



食べることへの“ありがとう”

捨ててしまうことの“もったいない”

もう一度、考えてみませんか。

美しく生きる。
健康寿命延伸都市・松本



学校法人松商学園
松本大学

お問い合わせ

松本市環境部環境政策課
〒390-8620 松本市丸の内3番7号

TEL 0263-34-3268 (直通)

親子でつくろう 絶品！おうちごはん

このレシピ集には、親子で料理を楽しめるレシピを12種類掲載しています。子どもが残してしまいがちな野菜を美味しく料理することももちろん、見た目も鮮やかで、可愛らしく仕上がるよう工夫しました。また、調理操作はつぶす、混ぜる、巻くなど、楽しく安全にできるように考慮してあります。親子での料理を通じて、お子様が食べものを大切にすることをきっかけになれば嬉しいです！

○食品ロスってなに？／私たちが考えました

02

🍣 **主食** お花の巻き寿司

03

しらたき入り和風パスタ

04

かぼちゃとさつまいものサンドイッチ

05

レタサンド

06

🍔 **主菜** つくね風豆腐ハンバーグ

07

しいたけの肉詰め

08

チーズの肉巻き

09

🥗 **副菜** もやしのナムル

10

グラタン風ポテトサラダ

11

🍰 **おやつ** 塩入りトマトゼリー

12

トマトのガトーインビジブル

13

りんごのパウンドケーキ

14

本書では、ひとつまみ0.5g~1g、ひとつり0.1gを目安にしています。

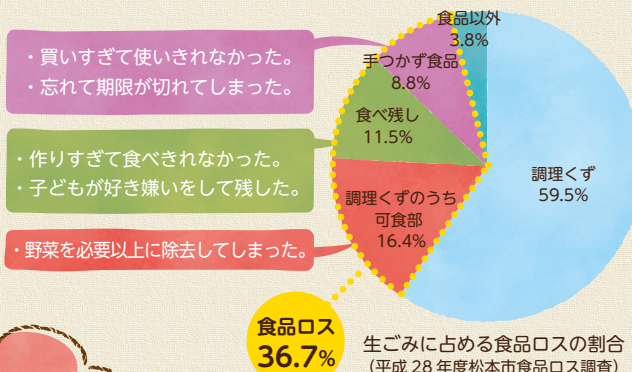
『食品ロス』
ってなに？



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646万トンも出ていると言われており、その約45%は私たちの家庭から出たものです。
(農林水産省・環境省「食品廃棄物等の利用状況等(平成27年度推計)」)

家庭から出る「食品ロス」

家庭から出る生ごみの約1/3が食品ロスです。どんなものが含まれるでしょう？



みなさんのご家庭では、いかがですか？
無駄にしてしまっている食品がないか、一度振り返ってみましょう。
このレシピ集をご活用いただき、親子での料理を楽しみながら、「食品ロス」についても考えてみませんか？

私たちが考えました



こんにちは！◎いただきます!!です。私たちは、食を通じて地元の方々と関わる活動をしています。昨年度は、小学生対象の料理教室にて、本書のレシピを用いたお弁当作りをしました。また、地元の農家の方と共同開発した優しい甘さの古代米ドーナツは松本市内で好評販売中です！平成31年度は、小学生を対象にした料理教室、地元の野菜を使った商品開発、レシピ開発等を行う予定です。このレシピ集を手にとってくださった皆様、作製に携わっていただいた方々に深く感謝申し上げます。このレシピ集が食品ロス削減に繋がることを願っています。

【作成者】 ◎いただきます!!メンバー

OB(4年生) 梅澤貴裕 小河原麻衣 木下歩美 花岡明音 山岸彩乃

OB(3年生) 一志優花 太田莉緒 小川菜菜 塩入瑛美 須田裕佳 高橋みほ菜 田畑斐彩 徳間萌 福沢愛理 古屋友梨奈 (2年生) 大日方晴奈 河合京香 栗林真梨奈 柳澤可奈 矢野絵梨香 矢ノ口実莉

(1年生) 今井遥花 杏直樹 都筑優乃 服部優花 花田宏輔 林洗希 山岸菜々 山本里菜

【協力】 松本大学人間健康学部健康栄養学科 専任講師 成瀬祐子氏、松本大学図書館、

Studio11・遠山弘昭氏並びに遠山匠氏 の皆様





お花の
巻き寿司

<材料> (2本分)

- 卵 1個
- 砂糖 大さじ 1/2
- 塩 ひとつまみ
- サラダ油 大さじ 1
- ハム 4枚
- マヨネーズ 大さじ 1/2
- レタス 2枚
- 海苔 半型2枚

ずし飯

- ご飯 150g
- 酢 大さじ 1と 1/2
- 砂糖 小さじ 1
- 塩 ひとつまみ



写真①



写真②

<作り方>

- ① ボウルに卵、砂糖、塩を加えて溶きほぐす。
- ② 卵焼き器に油を熱し、半型の海苔に合わせて、薄焼き卵を2枚作る。
- ③ 海苔とハムをそれぞれ半分に切る。
- ④ 写真①のように薄焼き卵を縦長に置き、ハム4切れの断面が外側になるように合わせてのせ、マヨネーズを塗り、手前から巻いていく。さらにレタスを巻く。
- ⑤ ボウルに温かいご飯を移し、酢、砂糖、塩を合わせた合わせ酢をかけてしゃもじでよく混ぜ、冷ます。
- ⑥ 海苔の上部を1~2cm空け、ご飯を均一にのせる。
- ⑦ 写真②のようにご飯の手前から④のレタスで巻いた薄焼き卵、ハムのをせ、奥に向かって巻き一口大に切る。



のこさんぞうメモ

少し残ってしまったご飯で、楽しい一品ができるゾウ。



しらたき入り
和風パスタ

<材料> (2人分)

- パスタ 100g
- 塩 小さじ 1
- オリーブオイル 大さじ 1
- おろしにんにく お好みで
- ミニトマト 6個
- 青じそ 6枚
- かにかま 10本
- しらたき 100g
- ポン酢 大さじ 2
- きざみ海苔 お好みで

<作り方>

- ① 沸騰したお湯に塩とパスタを入れて、パスタの表示にしたがって茹でる。
- ② 別の鍋でしらたきを1分間茹でる。
- ③ 茹で上がったらパスタ、しらたきの水気をきる。
- ④ ミニトマトは4等分にし、かにかまは細くさき、青じそは細く切る。
- ⑤ フライパンにオリーブオイル、おろしにんにくを熱し、にんにくの香りが立ってきたらパスタ、しらたきを加える。
- ⑥ 材料の2/3ミニトマト、かにかまを加えて軽く炒める。
- ⑦ ポン酢を加えて味がなじんだらお皿に盛り付け、残りのミニトマト、青じそ、きざみ海苔のをせる。



のこさんぞうメモ

余った青じそは、日持ちする塩漬けにするのがおすすめ！保存容器に青じそと塩を重ねて寝かせるだけで簡単に作れるよ。混ぜご飯にするなど、色々なアレンジができるゾウ。

☆ 豆ちしき ☆

塩分を気にされる場合は、パスタをゆでる際の塩を入れなくても美味しく作れます！



かぼちゃと
さつまいもの
サンドイッチ

<材料> (8枚切り食パン4枚分)

かぼちゃ	60g
さつまいも	60g
にんじん	40g
ハム	4枚
マヨネーズ	大さじ2
塩	ひとつまみ
コショウ	3~5ふり
食パン	4枚
バター	10g

<作り方>

- ① かぼちゃは皮をむき、ワタをとって大きめの乱切りにする。さつまいもは皮をむき、4等分に切る。
- ② かぼちゃとさつまいもの上に水10mlをかけ、ふんわりとラップをし、柔らかくなるまで電子レンジ600Wで8分ほど加熱する。
- ③ にんじんはいちょう切りにし、柔らかくなるまで茹でる。
- ④ ハムを短冊切りにする。
- ⑤ 水気をきったかぼちゃとさつまいもをボウルに移し、熱いうちにマッシャーなどでつぶす。ある程度つぶし、冷めたらにんじん、ハムを加え、塩、コショウ、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ⑥ 食パンにバターを塗る。
- ⑦ ⑤で混ぜ合わせたかぼちゃ、さつまいも、にんじん、ハムを食パンにはさむ。食べやすい大きさに切る。



のこさんぞうメモ

カットしたかぼちゃは、スプーンでわたと種を取り、洗わずにラップで包んで冷蔵庫で保存！水がつくと傷みやすいので、洗わない方が日持ちするゾウ。



レタスサンド

<材料> (4個分)

生地

レタス	75g
塩	ひとつまみ
ホットケーキミックス	100g
卵	1個
牛乳	70ml
バター	10g

具材

レタス	75g
豚ひき肉	150g
長ネギ	35g
トマト	100g
ごま油	小さじ1/2

みそだれ

味噌	20g
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
酒	大さじ1/2

<作り方>

生地

- ① レタスをみじん切りにしボウルに入れ、塩を入れてもみ込む。そのまま5分ほどおき、しんなりさせる。
- ② 別のボウルで卵を溶きほぐし、牛乳を加え混ぜる。さらにホットケーキミックスを加えて、ダマにならないようによく混ぜる。
- ③ ①のレタスの塩を水で洗い流し、水気をきって②のボウルの中に入れる。
- ④ 熱したフライパンにバターをひいて、薄く生地を広げる。
- ⑤ ぷつぷつとしてきたらひっくり返し、焦げ目が少し付いたら生地の完成。

具材

- ① レタスは大きめのみじん切り、トマトは細かく、長ネギはみじん切りにし、ひき肉はほぐしておく。
- ② 味噌、砂糖、みりん、酒を混ぜ、みそだれを作る。
- ③ フライパンにトマトを入れ、強火で水気が無くなるまで煮詰め、お皿に出しておく。
- ④ フライパンにごま油をひいて、長ネギとレタスを中火で炒める。
- ⑤ ひき肉を入れ、水気が無くなるまで炒める。
- ⑥ みそだれを入れて軽く混ぜ、トマトを入れて全体的に混ぜる。
- ⑦ 生地に具材をのせて包む。



のこさんぞうメモ

レタスの芯につまようじを3本ほど刺すと、レタスを1週間くらいおいしく保存できるゾウ。



つくね風
豆腐
ハンバーグ

<材料> (15 個分)

木綿豆腐 …………… 1 丁 (300g)
鶏ひき肉 …………… 100g
長ネギ …………… 10g
青じそ …………… 5 枚
おろししょうが …………… 5g
塩 …………… ひとつまみ
コショウ …………… 5 振り
片栗粉 …………… 大さじ1と 1/2
ポン酢 …………… 大さじ2
サラダ油 …………… 大さじ1

<作り方>

- ① 豆腐を1分ほど茹でる。茹で上がったらずルにあげ玉気をきる。
- ② ネギはみじん切り、青じそは小さくちぎる。
- ③ ボウルに木綿豆腐、鶏ひき肉、長ネギ、青じそ、おろししょうが、塩、コショウ、片栗粉、ポン酢を入れてよくこねる。
- ④ フライパンに油をひき、スプーンで生地をすくい中火で焼く。
- ⑤ 両面に焼き色が付き、中まで火が通ったら完成。



のこさんぞうメモ

長ネギは青い部分まで栄養たっぷり！とってもおいしいゾウ。

☆ 豆ちしき ☆

木綿豆腐はカルシウムが豊富に含まれており、牛乳の約0.8倍に相当します。



しいたけの
肉詰め

<材料> (10 個分)

しいたけ …………… 小 10 個
玉ねぎ …………… 小 1/2 個
豚ひき肉 …………… 150g
ウスターソース …… 大さじ1と 1/2
パン粉 …………… 5g
塩 …………… 2g
コショウ …………… 5 振り
小麦粉 …………… 大さじ1
サラダ油 …………… 大さじ1
ピザ用チーズ …………… お好みで

<作り方>

- ① しいたけの軸を手で取る。
- ② しいたけの軸の部分と玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、②を入れて玉ねぎがあめ色になるまで炒める。
- ④ オーブンを 170℃ に予熱しておく。
- ⑤ ③をボウルに移し、豚ひき肉、ウスターソース、パン粉、塩、コショウを加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑥ しいたけのかさの内側に薄く小麦粉をまぶし、⑤を詰める。
- ⑦ 天板にクッキングシートを敷き、具材を詰めた方を上にしてしいたけを並べる。
- ⑧ 上にピザ用チーズをのせ170℃のオーブンで20分焼く。



のこさんぞうメモ

しいたけの軸は旨みたっぷり！先端の固い石づきだけ取れば、おいしく食べられるゾウ。

☆ 豆ちしき ☆

きのこは調理前に30分ほど日光に当たると、ビタミンDが増加します。ビタミンDは骨の形成を促進させます！



チーズの
肉巻き

<材料> (6本分)

- 豚ロース肉…………… 12枚
- 塩…………… 3つまみ
- コショウ…………… 6ふり
- プロセスチーズ…………… 4個
- 薄力粉…………… 小さじ1
- サラダ油…………… 大さじ1

たれ

- しょうゆ…………… 大さじ1
- みりん…………… 大さじ1
- 酒…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 大さじ1

<作り方>

- ① プロセスチーズを縦長に3等分にする。
- ② 2枚の豚ロース肉を端が少し重なるように並べ、塩、コショウをして手前にプロセスチーズ2切れをのせ、巻く。
- ③ ②の上に薄力粉を全体的にまぶす。
- ④ しょうゆ、みりん、酒、砂糖を混ぜ合わせておく。
- ⑤ フライパンに油をひき、弱火でじっくりと肉巻きを焼く。
- ⑥ ④をフライパンに入れ、肉を絡めるようにして焼く。



のこさんぞうメモ

チーズの代わりに、残り野菜などを巻いてもおいしいよ。冷蔵庫の中で少し余った食材をうまく活用するゾウ。



もやしの
ナムル

<材料> (4人分)

- もやし…………… 1袋
- 塩…………… ひとつまみ
- きゅうり…………… 1本
- ハム…………… 8枚
- いりごま…………… 小さじ2
- 砂糖…………… 小さじ2
- しょうゆ…………… 大さじ2
- 酢…………… 大さじ2
- ごま油…………… 小さじ2

<作り方>

- ① もやしを耐熱ボウルに入れ、塩をふりかけ600Wの電子レンジで3分間加熱する。
- ② きゅうりは斜めの千切りにし、分量外の塩で塩もみをして柔らかくなったら水気をきる。
- ③ ハムはきゅうりと同じ細さに切る。
- ④ ボウルにハムときゅうりを入れ、軽く水気をきったもやしといりごまを入れて混ぜる。
- ⑤ 砂糖、しょうゆ、酢、ごま油を入れて和える。



のこさんぞうメモ

水洗いしたもやしは、保存用袋に入れて冷凍保存ができるよ。冷凍もやしは凍ったまま調理できて便利だゾウ。





グラタン風
ポテトサラダ

<材料> (12個分)

じゃがいも 中1個
 にんじん 20g
 青菜 10g
 顆粒コンソメ 小さじ1
 塩 ひとつまみ
 餃子の皮 12枚
 サラダ油 小さじ1
 マヨネーズ お好みで
 コーン缶 20g

<作り方>

- ① じゃがいもとにんじんをラップで包み一緒に柔らかくなるまで600Wの電子レンジで8分間加熱する。
- ② オーブンを180℃に予熱しておく。
- ③ ボウルに柔らかくなったじゃがいも、にんじん、コンソメ、塩を加えマッシャーなどで形が少し残るぐらいまでつぶす。
- ④ 青菜を茹でて絞り、みじん切りにする。
- ⑤ ③に青菜を加えて混ぜる。
- ⑥ シリコンカップに餃子の皮を入れ、皮の内側に軽く油を塗って⑤を入れる。
- ⑦ マヨネーズをかけ、コーンをのせて180℃のオーブンで8分焼く。

のこさんぞうメモ

余った餃子の皮は、ラップで包み、保存用袋に入れて冷凍保存ができるゾウ。



塩入り
トマトゼリー

<材料> (4個分)

トマト 300g
 砂糖 30g
 塩 ひとつまみ
 レモン汁 小さじ2
 粉ゼラチン 5g
 水 100ml

<作り方>

- ① ゼラチンを水でふやかしておく。
- ② なべに湯を沸かし、トマトの皮に十字の切れ込みを入れる。
- ③ 湯の中にトマトを入れ、皮がむけてきたら水につける。
- ④ 皮をむき、1cm角程度のざく切りにする。
- ⑤ 鍋にトマト、砂糖、塩、レモン汁を入れ火にかける。
- ⑥ ふつふつと煮立ってきたら、さらに中火で3分間煮詰める。
- ⑦ ①のゼラチンを加え沸騰させないように弱火で2分間煮詰める。
- ⑧ ⑦を器に移し、ラップをして冷蔵庫で冷やし固める。

のこさんぞうメモ

トマトは、ヘタを下にして保存すれば、柔らかいトマトの底を保護できるため傷みにくなるよ。また、冷やしすぎると味が落ちるので、野菜室に入れる際はポリ袋で包むといいゾウ。





トマトの
ガトー
インビジブル

<材料> (パウンドケーキ型 10×20cm 1個分)

- じゃがいも 270g
- トマト 300g
- 卵 2個
- 薄力粉 50g
- パルメザンチーズ 10g
- ケチャップ 大さじ1と小さじ1
- 塩 3g
- コショウ 3~5ふり
- オリーブオイル 大さじ1
- ピザ用チーズ お好みで

<作り方>

- ① オーブンを 180℃に予熱しておく。
- ② じゃがいもの皮をむき 2mm 程度の厚さにスライスし、水につけておく。
- ③ トマトのヘタを取り半分を輪切りにし、残りの半分はフードプロセッサーでなめらかになるまで攪拌する。
- ④ ボウルに③のトマト、卵、薄力粉、パルメザンチーズ、ケチャップ、塩、コショウ、オリーブオイルを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④の生地の水気をきったじゃがいもを加え全体的に生地が絡むように混ぜる。
- ⑥ 分量外のオリーブオイルをパウンドケーキ型に塗る。
- ⑦ パウンドケーキ型に生地を入れ、輪切りにしたトマトを上にする。
- ⑧ お好みでピザ用チーズをかけて、180℃のオーブンで 40分焼く。

☆ 豆ちしき ☆

じゃがいもは芽だけでなく、緑色の皮にも毒が含まれるため、しっかりと取り除きましょう！

🐣 のこさんぞうメモ

家庭でミニトマトがたくさん採れたときにも、このレシピのようにひと工夫すれば、飽きずにおいしく食べられるゾウ。



りんごの
パウンドケーキ

<材料> (パウンドケーキ型 16×7cm 1個分)

- りんご 1/2 個
- 砂糖 大さじ2
- 卵 1個
- 砂糖 大さじ2
- 牛乳 大さじ3
- ホットケーキミックス 100g
- サラダ油 大さじ1

<作り方>

- ① オーブンを 180℃に予熱しておく。
- ② りんごは皮をむき、1cmの角切りにし、ボウルで砂糖と混ぜる。
- ③ 別のボウルに卵、砂糖を入れ泡立て器で混ぜ、牛乳とサラダ油を加える。
- ④ ホットケーキミックスを③のボウルに入れ、ゴムベラでさっくりと混ぜる。
- ⑤ 角切りにしたりんごを 3/4 ほど加える。
- ⑥ パウンドケーキ型に分量外の油を塗って生地を流し入れる。
- ⑦ 生地の上に残りのりんごを並べて、180℃のオーブンで 30分焼く。

🐣 のこさんぞうメモ

長野県では、少し古くなりシャキシャキ感が失われたりんごを「ボケりんご」と呼ぶんだよ。ボケりんごはパウンドケーキに入れたり、ジャムにしたりと加熱すれば、おいしく無駄なく食べられるゾウ。

