

menu



●素材まるごと活用部門
炊飯器でキャベツまるごとスープ



●リメイク料理部門
2日目の芋煮で作る!!
たっぷりキャベツの絶品モダン焼き



●素材まるごと活用部門
まるごと桃のフレッシュブリュレ

●リメイク料理部門
そうめんクッキー

●素材まるごと活用部門
パプリカの丸ごとトロ〜リドリア
野菜のうまみを活かしたコンソメバターピラフ

●リメイク料理部門
もちもち!そうめん de 団子
作りすぎてもおいしく食べるカレードリア



Special thanks

鯖缶汁でふろふき大根・甘酢汁でハリハリ大根
鯖缶と野菜のエコ蒸し焼き

高校生 環境にやさしい

料理レシピコンテスト

2023 in やまがた

人気レシピ集



日本で生じる『食品ロス^{※1}』は、1人1日当たりお茶碗約1杯分(約114g)、1年間で約**523万トン**^{※2}、そのうち約半分の**244万トン**は作りすぎによる食べ残しや、作る時の皮の剥きすぎなどによって**家庭から**出ています。

山形県の家からは、年間約**2.2万トン**^{※3}の食品ロスが発生していると試算され、県では令和12年度まで**1.8万トン**に削減することを目指しています。

このたび、家庭からのごみ減量につながる料理のレシピを募集する「高校生 環境にやさしい料理レシピコンテスト」を開催し、人気投票で決定したレシピ8点と公益社団法人山形県栄養士会作成のレシピ2点を人気レシピ集としてまとめました。

ぜひご家庭で作ってみてください。

- ※1 本来食べられるのに捨てられてしまう食品
- ※2 令和3年度農林水産省・環境省推計
- ※3 県試算(令和2年度)



食品ロスの現状や一人ひとりができる取組み等について情報を発信しています。



山形県ホームページ
(食品ロス削減ページ)



ごみゼロやまがた
推進 BOOK (PDF)



高校生 環境にやさしい料理レシピコンテスト 2023 in やまがた 人気レシピ集

発行：山形県 環境エネルギー部 循環型社会推進課 TEL 023-630-2302
編集協力：公益社団法人山形県栄養士会



Carbon Neutral Challenge
～環境を守るのは県民一人ひとり～





●素材まるごと活用部門

炊飯器でキャベツまるごとスープ

山形県立
酒田西高校 **五十嵐 あおば 様**



50分



112円

ごみ減量のポイント

使う調理器具が少なく済むので、洗い物が少ない。
また、キャベツの1番外側の葉もよく洗い、汚れを落とし、まるごと使うので、捨てる部分がない。

美味しく作るコツ

塩とこしょうの量に気をつける。

●材料【4人前】

キャベツ 1玉
玉ねぎ 1個
にんじん 1本
ウィンナーもしくはベーコン
..... 適量

コンソメの素 大きじ1
水 450ml
塩 少々
こしょう 少々

●作り方

- 1.キャベツをよく洗い外側の葉の汚れをとり、芯を取りのぞき炊飯器の釜にセットする。
- 2.1で取りのぞいた芯、ウィンナー(もしくはベーコン)を食べやすい大きさに切る。
- 3.にんじんを2cmほどの乱切りにし、玉ねぎは1cmほどのくし形に切る。
- 4.2と3を炊飯器のキャベツと釜の隙間に入れる。
- 5.コンソメの素を上から振りかけ、水を入れる。
- 6.炊飯器のスイッチ(通常炊飯)を入れる。
- 7.炊き上がったら塩とこしょうで味をととのえる。

※今回使用したのは1升炊きの炊飯器です。
5合炊きの炊飯器などを使用し、キャベツがまるごと入らない場合は切ってから入れてください。

プロからの
ワンポイントアドバイス

野菜を炊飯器で、廃棄を最小限にして調理する方法で、季節の味を楽しめます。
キャベツの中心に包丁で十文字にカットし、味がしみ込むように準備しましょう。



●リメイク料理部門

2日目の芋煮で作る!! たっぷりキャベツの絶品モダン焼き

山形県立
山辺高等学校 **小関 士憂 様**



40分



60円

ごみ減量のポイント

余ってしまった芋煮を次の日の主食にして最後までおいしく食べられるようにしたこと。

美味しく作るコツ

芋煮にごぼうを入れることでごぼうの風味が立っておいしくなる。
キャベツをたっぷり入れることで、食感が残るためおいしくなる。

●材料【2人前】

余った芋煮 2杯分
卵(Mサイズ) 1個
キャベツ 1/4玉
お好み焼き粉 100g
中華麺 2袋
紅生姜 30g
サラダ油 小さじ2

お好み焼きソース 適量
マヨネーズ 適量
鰹節 適量
青のり 適量

●作り方

- 1.余った芋煮を具と汁に分け、具をフードプロセッサーで里いもに粘りがでるくらいまでかくはんする。
- 2.キャベツと紅生姜をみじん切りにする。
- 3.1の具にお好み焼き粉と卵、2を入れよく混ぜる。
- 4.フライパンにサラダ油を半分入れ、中華麺をほぐしながら中火で炒める。
- 5.4に1の汁を100ml入れ、麺がほぐれて少し焼き色が付くまで弱火で蒸し焼きにする。
- 6.5を取り出し、サラダ油をひき、3の生地のお好み焼きの1/4を入れ、生地の上に5の半分をのせ、その上に生地を麺が隠れるくらいまで入れる。
- 7.中火~弱火で焼き目を付け、ひっくり返して5分蒸し焼きにする。
- 8.6と7の工程を繰り返し、もう一枚作る。
- 9.皿に盛り、お好み焼きソース、マヨネーズ、鰹節、青のりをかけ完成。

プロからの
ワンポイントアドバイス

味がしみ込んだ芋煮を利用し、中華麺を主食としたボリューム感のある一品です。キャベツの他、ごぼうも加え食物繊維もとれます。調味料の工夫で楽しめます。



●素材まるごと活用部門

まるごと桃のフレッシュブリュレ

山形県立
山辺高等学校

石澤 杏依 様



60分



170円

ごみ減量のポイント

皮をむかずにまるごと桃を使用し、無駄に廃棄する部分を減らしたところ。またディプロマットクリームを作った時に余った卵白を使いメレンゲクッキーを作りました。

美味しく作るコツ

皮の色が濃く、全体的にツヤがあり香りの強い桃を使い、グラニュー糖をまぶしたらしっかりバーナーであぶることで。クリームやクッキーの甘さをひかえめにするとよりおいしく食べられます。

●材料【2人前】

<ブリュレ>

桃 1個
グラニュー糖 20g

<メレンゲクッキー>

卵白 1個分
粉糖 40g
紅茶パウダー 8g

<ディプロマットクリーム>

牛乳 100ml
卵黄 1個分
グラニュー糖 26g
薄力粉 18g
生クリーム 80ml

ミントの葉 適量
バニラエッセンス 適量

●作り方

<ブリュレ>

1. 桃をよく洗い、縦に半分に切って種をとる。
2. 1の断面にグラニュー糖をまぶす。
3. グラニュー糖に焼き色がつくまで断面をバーナーであぶる。

<メレンゲクッキー>

1. 卵白に3回に分けて粉糖を加え、8分立てまで泡立てる。
2. 1に紅茶パウダーを入れ混ぜ合わせ、クッキングシートの上にしばらく、100℃に予熱したオーブンで60分焼く。

<ディプロマットクリーム>

1. 鍋で牛乳を温め、沸騰する前に火をとめる。
2. 卵黄にグラニュー糖を入れ混ぜ合わせる。
3. 1に薄力粉と2を加え、加熱する。とろみがでたら火を止めしっかり冷やす。
4. 生クリームを角が立つまで固めに泡立てる。
5. 4に冷えた3を加え、混ぜ合わせる。

最後にブリュレの上にディプロマットクリームとメレンゲクッキーを盛り付け、バニラエッセンスで香りづけをし、ミントを飾り完成。

プロからの
ワンポイントアドバイス

季節の熟した果物で応用できるメニューです。卵の卵白も無駄なく利用し廃棄は最小限です。バーナーのあぶり具合で、香ばしさや果物の甘味を効かせてみましょう。



●リメイク料理部門

そうめんクッキー

山形県立
庄内総合高等学校

S.O 様



60分



100円

ごみ減量のポイント

余ったそうめんを捨てずに食べきる。

美味しく作るコツ

しっかり固める。愛情をいっぱい注ぐ。

●材料【3人前】

余ったそうめん 20g
バター 45g
プレーンクッキーミックス粉
..... 100g

●作り方

1. 余ったそうめんをみじん切りにする。
2. バターを500wのレンジで40~50秒加熱する。
3. プレーンクッキーミックス粉に1と2を入れ、ゴムベラでさっくり切るように混ぜる。
4. ラップで包んで直径3cmほどの棒状に成形し、冷凍庫で13分寝かせる。
5. 4を8mm幅に切り、クッキーシートの上に並べ180℃に予熱したオーブンで約5分焼く。

プロからの
ワンポイントアドバイス

そうめんとクッキーミックス粉は混ぜりやすく応用が利きます。生地をしっかり寝かせることがポイントです。粉の種類、種実類等、練りこお食材で工夫できます。



●素材まるごと活用部門

パプリカの丸ごとトロ〜リドリア

山形県立
山辺高等学校

K.I 様



60分



400円

ごみ減量のポイント

いつもは切ってしまうマッシュルームの石づきをそのまま食べられるようにしたこと。パプリカは種・わたも少しぎざんで使いました。また、パプリカの頭部分も加熱し、食べられるようにしました。

美味しく作るコツ

ご飯の下か上に、作り方6で作ったソースを入れるとご飯にも味が付きよりおいしくなります。最後にチーズをふったり、中に仕込んだりするとよりおいしくなります。

●材料【1人前】

パプリカ 1個
マッシュルーム 3個
ミニトマト 2個
茹でたほうれん草 20g
ご飯 40g
豆乳 50ml
固形ブイヨン 1/2個
とろけるチーズ 100g
塩 10g
こしょう 5g

●作り方

- 1.パプリカの頭をおとし縦に半分に切り、種とわたをとる。
- 2.1で取り出した種とわたをきざむ。
- 3.マッシュルームはうす切りにし、ミニトマトは1cm角に切る。
- 4.ほうれん草は水で冷やし、水気をきり3cm幅に切る。
- 5.鍋で豆乳を温め固形ブイヨンをとかし、2を入れ加熱する。
- 6.5にチーズを加え加熱し、とろみがついたら塩とこしょうを入れる。
- 7.パプリカにご飯と3、4、6を詰める。
- 8.180℃に予熱したオーブンでパプリカの頭と7を約20分焼く。

プロからの
ワンポイントアドバイス

パプリカの色と味を生かすドリアとして、具材とご飯は先に混ぜてから軽くレンジなどで加熱しておく、豆乳チーズソースが合わせやすくなります。



●素材まるごと活用部門

野菜のうまみを活かした コンソメバターピラフ

山形県立
山形北高等学校

A.S 様



50分



300円

ごみ減量のポイント

いつもは捨ててしまうキャベツの芯や、にんじんの皮も使ったこと。

美味しく作るコツ

炊飯器に入れるときは具材を先に入れること。

●材料【2人前】

キャベツ 1/8玉
にんじん 1/4個
玉ねぎ 1/2玉
ウインナー 3本
米 1合
バター 15g
コンソメ 小さじ2
水 150ml
塩こしょう 少々
パセリ 少々

●作り方

- 1.米を洗い水気をきる。
- 2.キャベツを葉と芯に切り分け、芯にふんわりとラップをかけ500wのレンジで3分加熱し、粗みじん切りにする。
- 3.キャベツの葉、にんじん(皮ごと)、玉ねぎを粗みじん切りにし、ウインナーは0.5cm程度の厚さに切る。
- 4.フライパンにバターを入れ、2と3を中火で玉ねぎが透き通るまで炒める。
- 5.4に米を加え、中火で5分ほど炒める。
- 6.5を炊飯器に入れ、水とコンソメを加え通常炊飯で炊く。
- 7.炊き上がったら全体を混ぜ、塩こしょうで味をととのえる。
- 8.皿に盛り、パセリをのせたら完成。

プロからの
ワンポイントアドバイス

炊飯器で、野菜と米を炒めてから炊き込む場合には、味付けしてから炊飯しますが、炊飯器の目盛りに合わせて水加減がポイントです。炊き上がりはよく混ぜましょう。



●リメイク料理部門

もちもち! そうめん de 団子

山形県立
山辺高等学校

堀 涼風 様



10分



200円

ごみ減量のポイント

夏は特に残りやすいそうめんを使用したこと。

美味しく作るコツ

そうめんをよ〜くつぶす。

●材料【2人前】

<団子>

余ったそうめん 100g
片栗粉 大さじ1
砂糖 小さじ2

<みたらしだれ>

水 40ml
しょうゆ 小さじ2
砂糖 25g
みりん 大さじ1
片栗粉 小さじ1

<きなこ>

きな粉 適量
砂糖 適量

●作り方

1. 余ったそうめんをビニール袋に入れ、片栗粉と砂糖を加える。
2. 1の袋を振って片栗粉と砂糖を軽くなじませたら、袋の上からそうめんを叩いてつぶし団子生地のようになめらかにする。
3. 手に水をつけて、袋から取り出し12等分にしたら団子の形に丸める。
4. 沸騰したお湯に団子を入れ、浮き上がってきたら冷水にさらし、水気をきる。
5. みたらしだれの材料を鍋に入れ中火で2~3分ほど加熱し、とろみが出てきたらさらに1分加熱する。
6. きな粉と砂糖を混ぜ合わせる。
7. 4を皿に盛り付け、お好みで5と6をかけて完成。

プロからの
ワンポイントアドバイス

そうめんと片栗粉以外に、米粉を加えても団子のもちもち感が出ます。十分につぶして歯ごたえ良く仕上げましょう。
みたらしの他、いろいろな味で楽しめます。



●リメイク料理部門

作りすぎてもおいしく食べる カレードリア

山形県立
庄内総合高等学校

S.K 様



40分



200円

ごみ減量のポイント

余ったカレーを捨ててしまうのでそれを捨てないようなレシピにした。

美味しく作るコツ

カレーの風味を消さないようにホワイトソースの量を調整しながら作ること。

●材料【1人前】

余ったカレー 茶碗1杯分
ごはん 100g
スライスチーズ
(とろけるタイプ) 1枚
庄内麩(焼き麩) 2~3g

<ホワイトソース>

薄力粉 30g
バター 30g
牛乳 300ml
コンソメ 小さじ1
塩 小さじ1/4
白こしょう 少々

●作り方

1. 余ったカレーとごはんを混ぜる。
2. フライパンにバターと薄力粉を入れ、弱火で2分炒める。
3. 2に牛乳を少しずつ加え、コンソメ・塩・白こしょうで味をととのえホワイトソースを作る。
4. 耐熱容器に1を敷き、その上に3をかけ、チーズを小さくちぎってのせる。
5. 庄内麩(焼き麩)をビニール袋に入れ、すりこぎ等で叩いて5mmほどになったら4にふりかける。
6. 200℃に予熱したオーブンで10分ほど焼く。

プロからの
ワンポイントアドバイス

ソースとチーズの味に、パン粉代わりの庄内麩が工夫されています。カレーの上にホワイトソースで二層になり、カレーと合わせたドリアの味の変化が楽しめます。



Special thanks
エコレシピ

鯖缶汁でふろふき大根
甘酢汁でハリハリ大根

ごみ減量のポイント

大根をまるごと使用(皮や大根の葉も使用)。捨ててしまいがちな、汁(鯖缶の汁やらっきょうや紅生姜、甘酢生姜の汁)を活用。

●材料【2人前】

- <ふろふき大根>
- 皮つき大根 220g
- 鯖缶汁(味噌煮) 60ml
- 大根の葉 20g
- 水 20ml
- 納豆に付いているタレ 6g
- 酒 10g

●作り方

- <ふろふき大根>
- 1.大根はよく洗い、厚めにかつらむきにする。
- 2.大根は4cmのいちょう切りにする。
- 3.高密度ポリエチレン製の袋に大根を入れ、鯖缶の缶に水を入れて、缶を洗うように汁を混ぜ、加える。
- 4.3に納豆に付いているタレを入れる(なければしょう油小さじ1杯)。
- 5.空気を抜いて上端を結び、電気ポットに入れ85～90℃程度の温度帯で、2～3時間湯せんする。(鍋にお湯を沸かして湯せんするときは1時間程度。)
- 6.ふくろの上から大根を触ってみて、柔らかくなっていたら完成。

<ハリハリ大根>

- 1.かつらむきした大根の皮を5mm幅の短冊切りにし(繊維にそって切ると歯ごたえがよい)、らっきょうや甘酢生姜、紅生姜等の残った汁に入れ、浅漬けにする。
- 2.半日程度で漬かる。

※今回は皮つき大根220gのうち、ふろふき大根に185g、皮部分としてハリハリ大根に35g使用。

栄養成分表示
(推定値)
一人分栄養価

エネルギー	98kcal	たんぱく質	5.4g
脂質	3.6g	炭水化物	11.6g
塩分相当量	1.2g		



Special thanks
エコレシピ

鯖缶と野菜の
エコ蒸し焼き

ごみ減量のポイント

フライパンにクッキングシートを敷いて、中火で蒸し料理にするのでフライパンが汚れない。缶詰めを汁ごと使用し調理の無駄がない。冷蔵庫にある残り野菜を無駄なく使える。

●材料【2人前】

- 鯖缶 90g(小1缶)
- もやし 160g
- ほうれん草 50g
- にんじん 30g
- ねぎ 40g
- とろけるチーズ 20g
- 味噌 大さじ1
- みりん 大さじ1

●作り方

- 1.鯖缶は汁ごとほぐし、味噌とみりんをあわせる。(鯖缶等でもよい)
- 2.野菜はよく洗い、3cmくらいに切りそろえる。にんじんはうす切り、ねぎは青い部分も使用する。(残った野菜の活用)
- 3.フライパンにクッキングシートを敷き詰め、2の野菜を並べて上から1の鯖缶調味料をまんべんなくかける。最後にとろけるチーズを上からちらす。
- 4.クッキングシートは中に包むようにし、ふたをして中火で10分加熱して完成。

栄養成分表示
(推定値)
一人分栄養価

エネルギー	142kcal	たんぱく質	13.2g
脂質	7.0g	炭水化物	18.5g
塩分相当量	1.5g		