

環境にやさしい料理レシピコンテスト2020 inやまがた

人気レシピ集

Eco-Recipe

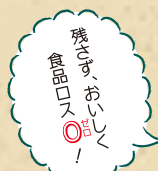


日本での「食品ロス」は、1人1日当たりお茶碗約1杯分(約132g)、
1年間で約612万トン※、うち約半分(約289万トン)は家庭からのものです。

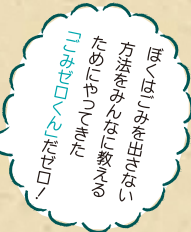
※平成29年度農林水産省推計より

山形県は、家庭からのごみ減量につながる料理のレシピを広く募集する
「環境にやさしい料理レシピコンテスト」を開催し、
人気投票の結果決定した人気レシピ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。

ぜひご家庭でお試してください。



こみゼロやまがた
県民運動キャラクター
「こみゼロくん」





かぶの葉と茎を使った栄養満点のグリーンポトフ

栄養満点!かぶのグリーンポトフ

山形市
渡邊
ヒカル
様

素材まろごと活用部門



30分



300円



ごみ減量のポイント

野菜は皮をきれいに洗い、まるごと使用し、かぶの葉も捨てずに全部使用したところ。

材料 【1人前】

にんじん …………… 1/2本
玉ねぎ …………… 1/4個
じゃがいも …………… 1/2個
小かぶ …………… 1個
かぶの葉 …………… 1本分
しめじ …………… 1/4パック

ソーセージ …………… 3本
水 …………… 400ml
コンソメキューブ …………… 1個
塩・こしょう …………… 少々

作り方

1. 野菜の皮をよく洗い、食べやすい大きさに切る。
2. しめじをある程度の大きさにほぐす。
3. ソーセージをお好みの大きさに切る。
4. 水400mlとコンソメキューブ1個を入れた鍋に野菜を入れて火が通るまで煮る。
5. 煮ている間にかぶの葉を約5cmの長さに切って塩を入れた鍋でさっとゆでる。
6. かぶの葉が柔らかくなったら湯から上げ、水に入れて冷まし、水気をとる。
7. かぶの葉とコンソメスープを適量入れてフードプロセッサーかすりばちで細かくする。
8. 4の鍋にしめじ、ソーセージ、7を入れて軽く煮る。
9. 塩・こしょうで味を整えて完成。

美味しく作るコツ

野菜とかぶの葉をやわらかくなるまで煮る。葉をできるだけ細かくする。



プロからのワンポイントアドバイス

かぶの葉の栄養を無駄なく利用しています。たんぱく源として、鶏肉、ベーコンはじめ応用が利き、葉物や根菜をミキサーにかければ、食物繊維たっぷりのメニューです。

カップ麺の残っただし汁を再利用し、おいしいカップ麺の香りがほんのり香るお好み焼き

残ったカップ麺でおいしい!! 広島風お好み焼き!!



L
60分
1人前
218円

ごみ減量のポイント

カップ麺を食べた時に残る汁をだしとしてお好み焼きの生地混ぜたところ。



リメイク料理部門
山形市 折原 成夢 様

材料

【2人前】

キャベツ 1/4玉
薄力粉 120g
水 240ml
カップ麺の残った汁(シーフード) 約100ml
天かす 6g
もやし 100g
イカ天スナック 40g

豚バラ肉(スライス) 140g
焼きそば麺(蒸し麺) 2玉
塩・こしょう 少々
卵 2個
お好み焼きソース 大さじ2
サラダ油、青のり、かつお節、 適量
マヨネーズ、青ねぎ

作り方

1. キャベツを千切りにする。
2. ボウルに薄力粉を入れて、水を3回に分けて入れ、ダマにならないようによく混ぜる。そこに残ったカップ麺の汁を入れ、よく混ぜる。
3. フライパンを温め、サラダ油をひき、2をフライパンに入れる。
4. 3の上に、1と天かす、もやし、イカ天スナック、豚バラ肉をのせて、生地の端が反り返るまで5分ほど焼く。
5. 残りの生地をかけたら、フライ返しを2本使って裏返し、上からおさえながら5分ほど蒸し焼きにする。
6. もう1つのフライパンに焼きそば麺を入れ、水大さじ1(分量外)を入れてほぐし、塩・こしょうで味をつける。
7. 5を6にのせて、焼きそばの端がカリッとしてくるまで10分置く。
8. 空いたフライパンに卵を割り入れて、黄身をほぐし7にのせる。
9. 8にお好み焼きソースを塗り、青のり、かつお節、マヨネーズ、青ねぎをトッピングしたら完成。

美味しく作るコツ

野菜から出た水分はキッチンペーパーなどで拭き取る。



プロからのワンポイントアドバイス

シーフード味の汁利用がポイントです。具材は幅広く活用でき、野菜・魚介の他、卵も入り、野菜の水分をよくとることで、口当たりの良い、栄養豊富な一品です。



ピーマンの種とわたを使用したマフィン

子供でも食べられるまるごとピーマンマフィン

鶴岡市 高橋メグ様
素材まるごと活用部門



L

50分

1人前

65円



ごみ減量のポイント

ピーマンの種とわたも使用し、生ごみを出さないようにしたところ。

材料 【6人前】

ピーマン	1個
バター	30g
砂糖	50g
卵	1個

無糖ヨーグルト	90g
ホットケーキミックス	200g
サラダ油	小さじ1
粉糖	適量

作り方 準備 オーブンは180℃に予熱しておく。

1. 種を取ったピーマンをミキサーにかける。(わたも含む)
2. バターを600Wの電子レンジで40秒ほど加熱し、溶かし混ぜる。
3. 2に砂糖、溶いた卵、ヨーグルトを入れて混ぜた後、ホットケーキミックスとミキサーにかけたピーマンを入れ、しっかり混ぜ合わせる。同時にピーマンの種を炒めておく。
4. 型にサラダ油を塗り、3を流し入れ、炒ったピーマンの種を上に乗せて180℃のオーブンで20分ほど焼く。
5. 焼きあがったら粗熱を取り、粉糖をかけて完成。

美味しく作るコツ

ピーマンをミキサーにかけるとき、ペースト状になるまでしっかりかけると青臭さが軽減できます。ピーマンの種は少し色がつくまで炒って使用する。



プロからのワンポイントアドバイス

ピーマンは、あらかじめ切り目を入れてレンジにかけると苦みが軽減されます。赤黄のパプリカでも応用でき、子供のおやつにもぴったりのアイデアメニューです。

和風のおでんを洋風にし、2日目も更に美味しく食べられるヘルシーな豆乳グラタン

ヘルシーな豆乳おでんグラタン♪



L
20分

1人前
70円

ごみ減量のポイント

大鍋で作り過ぎたおでんを利用して、別の料理にリメイクしたところ。



リメイク料理部門
さいたま市
齋藤 幸子様

材料

【2人前】

残ったおでん(ゆで卵1個、はんぺん1/2枚、

玉こんにゃく2個、大根(輪切り)1個、ちくわ1/2本)

ブナシメジ 50g

グリーンアスパラガス 2本

ベーコン 40g

玉ねぎ 50g

バター 大さじ1

豆乳 300ml

米粉 大さじ2

塩・こしょう 少々

とろけるチーズ 適量

作り方

1. おでんは食べやすい大きさにカットする。ブナシメジは石づきを取り、1本ずつほぐす。グリーンアスパラガスは根元の皮を剥き、斜めに切る。ベーコンは約4cmの長さに切る。玉ねぎは薄切りにする。
2. フライパンにバター小さじ1を熱して、1のブナシメジ、グリーンアスパラガス、ベーコンを炒め、いったん別皿に取り出す。
3. 2のフライパンに残りのバターを熱して、1の玉ねぎを入れ弱火で炒める。透き通ったら、米粉を加え豆乳でのばして2分程煮る。塩・こしょうで味を整え2を戻し入れる。
4. 3を耐熱皿に入れ、おでんを並べ入れる。とろけるチーズをかけてグリルなどで焼いて完成。

美味しく作るコツ

おでんの具材は何を入れても美味しい。一口大にカットして、何種類か入れるとより楽しめます。ホワイトソースはおでんやベーコンに味がついているので、塩は少なめ(ふたつまみ)くらいで○。



プロからのワンポイントアドバイス

米粉と豆乳を使ったソースがヘルシーでまろやかさを出しています。具材によってみそ味でも変化が楽しめます。おでんの汁をよく切ることがポイントです。



ブロッコリーの茎、皮、葉を使ったシューマイ

ブロッコリーのくきシューマイ♪



L

1人前

30分

121円



ごみ減量のポイント

捨ててしまいがちなブロッコリーの茎、皮、葉を無駄なく使ったところ。

さいたま市

齋藤 幸子 様

素材まるごと活用部門

材料

【3人前】

ブロッコリー(皮付きの茎、葉) …… 100g
 豚挽肉 …… 100g
 玉ねぎ …… 100g
 帆立ほぐし身の缶詰(汁も含む) …… 40g
 シューマイの皮 …… 15枚

片栗粉 …… 大さじ1
 ごま油 …… 大さじ1/2
 砂糖 …… 小さじ1/2
 塩 …… 小さじ1/2
 ブラックペッパー …… 少々

作り方

- ブロッコリーは花蕾と茎の部分を分けて切る。花蕾の部分は小房に分ける。太い茎は約1cm幅に輪切りにする。細い茎は3~4cmの長さに切る。水の中に漬けて洗い、水気を切る。
- お湯1000mlに小さじ山盛り1(分量外)の塩を入れ、花蕾は約2分、茎は約4分を目安に茹でる。水にさらさず、ザルにあげて冷ます。
- 玉ねぎ、2のブロッコリーの花蕾以外をみじん切りにする。ブロッコリーはフードプロセッサー(あらびき)を使うと便利です。
- ボウルに3と豚挽肉、帆立ほぐし身、Aを入れ粘り気が出るまでよく混ぜる。
- 4を15等分にし、シューマイの皮で包む。
- お湯を沸騰させた蒸し器にシューマイを入れ、強火で7分程蒸したら完成。

美味しく作るコツ

- ・ブロッコリーを茹で過ぎず、食感を楽しむ。
- ・豚挽肉は直前まで冷やしておく。
- ・蒸す前に皿に薄くサラダ油を塗っておくとシューマイが綺麗に取り出せる。
- ・蒸すときは蓋を布巾で包むと水が落ちない。



プロからのワンポイントアドバイス

帆立缶の味を生かし、ブロッコリーの茎の歯ごたえも合わさった、栄養価の高い一品です。いろいろな野菜とたんばく源を工夫することで、味や色どりを楽しめます。

すいかの白い部分を使用した健康と節約に役立つ薬膳中華炒め

薬膳中華節約炒め



L
15分
1人前
380円

ごみ減量のポイント

アミノ酸を多く含む
すいかの白い部分
を使用したところ。



素材まるごと活用部門
神戸市 西浦美恵様

材料 【2人前】

すいかの白い部分……………160g
しょうが……………5g
いんげん……………50g
海老……………100g
重そう……………大さじ1

片栗粉……………小さじ1
A 水……………100ml
昆布茶……………小さじ1
こめ油……………大さじ1/2
ごま油……………小さじ1

作り方

1. すいかの赤い部分と皮を取り除いた白い部分を残し、2cmの厚みの一口大に切る。しょうがを皮ごとみじん切りにする。
2. いんげんのへたとすじを取り、3等分にして、レンジで1分加熱する。
3. 海老は殻をむき、背わたを取り、重そうを加え、洗い、臭みを取り、流水で洗い流す。
4. 3をゆでる。
5. **A**を合わせておく
6. フライパンに、みじん切りのしょうがとこめ油を入れ、中火にかける。
7. しょうがに少し色がついたら、1のすいかを入れ、炒め、少しすき通ってきたら、2と4を加え、混ぜ合わせ、**A**を加え、とろみがついたら、ごま油を加え、器に盛り付ける。

美味しく作るコツ

すいかの厚みと大きさを揃える。



プロからのワンポイントアドバイス

すいかの白い部分には大変水分が多いので、とろみをつけるときは水を調整しましょう。海老は軽くゆで、旨味を活かします。しょうがの香りと昆布茶の深い味わいが楽しめます。



揚げずにヘルシー、おからで更にヘルシーなカレーパン

おからを使ったカレーホットサンド

リメイク料理部門
神戸市 西浦美恵様



L

15分

1人前

450円



ごみ減量のポイント

カレーを沢山作っても無駄にせず、揚げ油も使用しないところ。

材料 【2人前】

カレー …………… 350g
おからパウダー …………… 大さじ2
食パン …………… 2枚

作り方

1. 食パンの厚みを、半分に切る。(サンドウィッチ用でも可)
2. カレーに、おからパウダーを加え、しっかり混ぜ合わせる。
3. ホットサンドプレートにパンを2枚置き、その上に、2を半分ずつのせ、パンをかぶせ、プレートの蓋をする。こんがり焼き、対角線に切り、1/4にして、器に盛り付け完成。

美味しく作るコツ

パンの表面がきつね色になるように焼く。



プロからのワンポイントアドバイス

豚汁からカレーのリメイク※におからパウダーの利用で、栄養面も考慮し、子供から大人まで楽しめるホットサンドです。こんがり焼くとカレーの香辛料が引き立ちます。

※応募レシピでは豚汁をリメイクしたカレーを使用しました。

少量の残りごはんを使用した外カリ!中モチ!のチュロス

ごはん de チュロス



リメイク料理部門
宜野湾市 中曽根 彩雪様

L
35分
1人前
35円

ごみ減量のポイント

余りがちな少量のごはんをお菓子に作りかえたところ。



材料 【4人前】

① ごはん	100g	卵(Lサイズ)	1個
② 水	60ml	～味付け～	
バター	30g	グラニュー糖&シナモン	
砂糖	10g	ハチミツ	など
塩	少々		
薄力粉	50g		

作り方

- ① ①をフードプロセッサーにかけておく。同時に卵を溶いておく。
- ② 片手鍋にバターを入れ弱火で溶かし、砂糖と塩を加える。
- ③ ②に①の①を入れ、混ぜた後に薄力粉を入れ混ぜて、まとまったら火からおろす。
- ④ 卵を入れ、混ぜたら絞り袋に入れ、クッキングシートの上に絞り出し、170℃の油で揚げる。
- ⑤ お好みでシナモンやグラニュー糖をまぶしたり、ハチミツやメープルシロップをつけて食べる。

美味しく作るコツ

ごはんをしっかりとフードプロセッサーにかける。



プロからのワンポイントアドバイス

ポイントはごはんを十分にプロセッサーにかけることと、溶かしバター・調味料・粉を混ぜるときの火加減です。焦がさないよう注意。オーブンで焼く方法でヘルシーに仕上げてもいいでしょう。

「賞味期限切れ」を防ぐローリングストック※レシピ

まな板・包丁いらずで作るお好み焼き



エネルギー量	262 kcal
たんぱく質	8.8 g
脂質	13.8 g
炭水化物	25.8 g
食塩相当量	1.1 g



料理のポイント

まな板・包丁を使わないので、子供にも安心してお手伝いしてもらえます。

材料 【1人前】

切り干し大根(乾燥) ……………	8g	卵 ……………	15g
レタス ……………	15g	てんぷら粉 ……………	15g
山芋 ……………	25g	油 ……………	1g
するめ(おつまみ用細切り) ……………	2g	ソース、マヨネーズ ……………	適宜
イカフライ(おつまみ用) ……………	5g	かつお節、青のり	
ツナ缶 ……………	10g		

作り方

1. 切り干し大根は、はさみで1cm程度に切り、水(100ml程度)を入れたポリ袋に入れ、戻す。
2. レタスは洗って、手でちぎる。
3. 山芋はピーラーで皮をむき、ポリ袋に入れ、麺棒でたたいて細かくする。
4. するめを3の袋に、はさみで細かく切り入れる。
5. イカフライは、ポリ袋に入れ、麺棒で細かく砕く。
6. 溶いた卵、てんぷら粉、イカフライ、レタス、戻した切り干し大根、ツナ缶を3の袋に入れて、混ぜ合わせる。
7. 油を薄く敷いたフライパン(ホットプレートでも可)に、ポリ袋の下角を切って丸く流す。中火で3分程度焼き、焼き色がついたらひっくり返して、更に3分程度焼く。楊枝を刺して、粉がついてこなければ出来上がり。
8. 皿に盛り、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりを適宜かける。



※「ローリングストック」とは

「購入→備蓄→消費」を繰り返し、普段の食品を非常食として備える、災害用備蓄の方法。古いものから消費していくことで、備蓄品の「賞味期限切れ」を防ぎ、食品ロスを減らします。

アレンジのコツ

具材は、ストックしている缶詰め(焼き鳥缶、イワシのかば焼き缶、ミックスビーンズ缶等)を使用して、味の変化を楽しんでください。

アレンジが効く、残り野菜を使った基本料理

山形県
栄養士会
作成レシピ

残り野菜のクリーム煮

エネルギー量	247 kcal
たんぱく質	8.5 g
脂質	15 g
炭水化物	15.5 g
食塩相当量	1.2 g



料理のポイント

残った野菜を同じような大きさにカットして使えば、アレンジが効く一品です。

材料 【1人前】

ブロッコリー	30g	～ホワイトソース～	
にんじん	20g	牛乳	100g
ズッキーニ	30g	小麦粉	4g
ウインナー	20g	バター	4g
茄子	20g	塩	0.3g
玉ねぎ	20g	こしょう	少々
オリーブ油	2g	コンソメ	1g

作り方

1. ブロッコリーは、小房にカットし、茎の部分も食べやすく切る。にんじんは皮ごと斜め薄切。ズッキーニは皮ごと輪切りにする。茄子も皮ごと斜め薄切。玉ねぎはくし形に切る。
2. 野菜を耐熱容器に入れてラップをし、3分程度レンジで加熱する。
3. フライパンにオリーブ油を熱し、斜めに切ったウインナーと、2の野菜を入れて炒める。
4. 3をいったん取り出して、バターを熱し小麦粉を振り込んで焦がさないよう炒め、牛乳を加えてトロミがつくまで弱火で火を通す。塩、こしょう、コンソメで調味する。
5. 3の野菜とウインナーを戻してよく合わせて出来上がり。

アレンジのコツ

耐熱皿に入れて、パン粉・粉チーズ等を散らしてオープンで焼けばグラタンに、ごはんを敷いて、クリーム煮をのせてオープンで焼けばドリアにアレンジできます。

投票結果

素材まるごと活用部門

栄養満点!かぶのグリーンポトフ

リメイク料理部門

残ったカップ麺でおいしい!!広島風お好み焼き!!



素材まるごと活用部門

子供でも食べられる まるごとピーマンマフィン

リメイク料理部門

ヘルシーな 豆乳おでんグラタン♪



素材まるごと活用部門

ブロッコリーのきシューマイ♪ 薬膳中華節約炒め

リメイク料理部門

おからを使ったカレーホットサンド ごはん de チュロス

Special Thanks

山形県
栄養士会
作成レシピ

まな板・包丁いらずで作るお好み焼き
残り野菜のクリーム煮

山形県は、家庭で取り組めるごみの削減方法をまとめた「ごみゼロやまがた推進BOOK」を作成しています。詳しくは、県HPをご覧ください。

ごみゼロやまがた推進BOOK

検索

ごみゼロやまがた
県民運動キャラクター
「ごみゼロくん」



環境にやさしい料理レシピコンテスト2020 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

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。