

うえやまとち

賞

## あんかけえのきのステーキ風

中村 桧菜さんの作品

調理  
目安時間

30分



【2名分】

## ◎ 材料

えのきの根元	…	2束
油	…	大さじ1
人参の皮	…	10 g
小ねぎ	…	2 g

A	和風だし(こんぶ・鰹節)	… 100 cc
	醤油(うすくち)	… 小さじ1と1/2
	酒	… 大さじ1
	水溶き片栗粉	… 適量

## ◎ 手順

- ① えのきの根っこ部分を切り落として、固い所を取り除いた後、水できれいに洗う。
- ② フライパンに油をひき、①を焼く。焼き色が付いたら裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ③ 人参の皮は小さく切って、少し茹である。
- ④ 鍋に A と③を加えて火にかけ、沸騰させる。沸いたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 小ねぎは小口切りに切る。
- ⑥ 皿に②を乗せ、その上に④、⑤をかけて完成。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

優秀賞

# ソウメングラタン

原 星空さんの作品

調理  
目安時間

30分



【2名分】

◎ 材料

A	そうめん	…	1束	パプリカ	…	1/4個
	クラムチャウダー	…	30g	塩	…	少々
	クラムチャウダー	…	60g	こしょう	…	少々
	チーズ	…	3枚	バター	…	10g

◎ 手順

- ① A(そうめんは茹でておく)をよく絡ませ、バターを塗ったグラタン皿に敷く。  
※余ったバターは③で使用
- ② クラムチャウダー 60g を上からかける。
- ③ フライパンにバター、四角に切ったパプリカを入れて炒め、塩、こしょうで味付けをした後②に入れる。
- ④ チーズを上に乗せて200℃のオーブンでチーズに焼き色が着くまで焼いて完成。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

優秀賞

# おかずみそ

## 高柳 徳子さんの作品

調理  
目安時間

8 分



【2名分】

## ◎ 材料

野菜の皮、芯 …… 100 g  
 大根・人参・ショウガの皮  
 キャベツの芯  
 ブロッコリーの茎  
 生しいたけの軸  
 ピーマンのヘタ など※  
 ※ある具材で構いません

油 …… 大さじ1/2 [好みで]  
 A [みりん …… 1/3カップ  
 みそ …… 大さじ3  
 砂糖 …… 大さじ1/2  
 焙りゴマ …… 少々  
 ナッツ類 …… 少々

## ◎ 手順

- ① 材料の野菜をみじん切りにする。
- ② 熱したフライパンに油をひき、①を中火で炒める。  
※好みでナッツ類も炒める。
- ③ 野菜に熱が通ったら、Aを加えてへラでよく混ぜる。
- ④ ③を好みの固さになるまで、弱火で混ぜながら煮詰めて出来上がり。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

優秀賞

# パン耳ヨーグルタルトイチゴ風味

大熊 昇さんの作品

調理  
目安時間

20分



【2名分】

◎ 材料

A [パンの耳 …… 40 g  
生クリーム …… 10 cc  
いちご豆乳 …… 30 cc  
砂糖 …… 小さじ2]

B [ヨーグルト …… 60 g  
生クリーム …… 10 cc  
いちご豆乳 …… 30 cc  
砂糖 …… 小さじ2]

ゼラチン …… 3 g  
クッキー …… 5 g

◎ 手順

- ① パン耳を細かくして、よく混ぜた A につけてこむ。
- ② つけこんだ①を型に押し付ける。
- ③ B を混ぜて、水でふやかしたゼラチンを湯せんして入れる。
- ④ ②の型に③を流しこむ。
- ⑤ 細かく碎いたクッキーを④の上にかける。
- ⑥ 冷蔵庫で冷やせば、完成。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

佳作

# 無駄なく美味しいレンジパン

## 大塚 万咲さんの作品



【2名分】

◎材料

人参	…	1本
パセリ	…	2束
ゴーヤの種とワタ	…	1本分
カボチャ	…	1/16個
卵	…	1個

A	ホットケーキミックス	… 150 g
	豆乳	… 100 cc
	油	… 大さじ2

調理  
目安時間

45分

◎手順

- ① 人参をすりおろし、パセリを刻む。
- ② ゴーヤの種とワタを適当な大きさで切り、薄切りにしたカボチャと一緒に、600Wの電子レンジで2分程加熱し軟らかくした後、十分すり潰す。
- ③ 卵を溶き、Aと①と②を加えて混ぜる。
- ④ ③を容器に入れ、600Wの電子レンジで2分30秒加熱し、くしを刺して生地がつかなければ完成。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

佳 作

# 餅もちパン

## 山北 紗輪さんの作品

調理  
目安時間

40 分



【2名分】

## ◎ 材 料

角餅	…	3 個	A	ホットケーキミックス	…	100 g
牛乳	…	50 cc		卵	…	1 個
オリーブオイル	…	適量		チーズ	…	適量

## ◎ 手 順

- ① 餅を小さく切る。
- ② 耐熱容器に切った餅と牛乳を入れ、レンジで6分温める。
- ③ 餅が柔らかくなったらAを入れ、だまがなくなるまで混ぜる。
- ④ オリーブオイルを手に塗って、好きな大きさに丸める。
- ⑤ クッキングシートの上に並べ、オープン(190°C)で20分焼く。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

佳 作

# シチューDeちゃんぽん

## 松田 悠さんの作品

調理  
目安時間

20分



【2名分】

## ◎ 材料

シチュー	…	1皿分	中華スープの素(ペースト)	…	大さじ1
水	…	200cc	ちゃんぽん麺	…	2玉
レタス	…	半玉	ごま油	…	小さじ1
なす	…	1個	塩	…	少々
			こしょう	…	少々

## ◎ 手順

- レタス、なすを1口大にざく切りにする。
- フライパンにごま油を入れて、なすを炒める。
- なすに火が通ったらレタスを加えしなっとなるまで炒める。
- シチューに水を加え加熱する。
- 沸騰する前に中華スープの素を加える。
- ⑤に③を加え、1分間煮込む。
- 麺を加えて一煮立ちさせ、塩こしょうで味を調えて完成。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

佳作

## みそ汁をリメイク! ミソボナーラ

中澤 拓斗さんの作品

調理  
目安時間

20分



【2名分】

◎ 材料

A	みそ汁	…	200 cc
	牛乳	…	200 cc
	生クリーム	…	50 cc
	パスタ	…	180 g

ベーコン	…	50 g
卵	…	2 個
粉チーズ	…	適量
ブラックペッパー	…	適量

## ◎ 手順

- 鍋でAを煮立たせる。
- ①にパスタを入れて焦げ付かないように様子を見ながら約9分茹である。
- フライパンでベーコンを炒める
- ②に③と粉チーズを入れて軽く水分を飛ばす程度に炒める。
- ④を器に盛り、最後に卵、ブラックペッパーをかけて完成。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

佳 作

# 味噌チーズとろつとドリア

## 馬場 祥子さんの作品

調理  
目安時間

20 分



【2名分】

◎ 材 料

ご飯	…	200 g	卵	…	2個
豚汁	…	200 cc	チーズ	…	適量
キャベツ	…	30 g	七味	…	適量

◎ 手 順

- ① キャベツを千切りにし、水にさらしザルにあげる。
- ② ご飯をお茶碗に盛り、上からキャベツを乗せる。
- ③ ②の中心に卵を落とす。
- ④ ③に豚汁の具を乗せてから汁をかける。
- ⑤ チーズをかけて、溶けるまでレンジで温める。
- ⑥ 七味をかけて完成。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

佳 作

# ラタトウイユでピザ☆

高近 雛さんの作品

調理  
目安時間

60分



【2名分】

◎ 材料

ラタトウイユ	… 適量
ミックスチーズ	… 適量
ドライパセリ	… 適量
ケチャップ	… 適量
サルサソース	… 適量

A	強力粉	… 160 g
	ドライイースト	… 3 g
	砂糖	… 大さじ1
	塩	… 小さじ1/2
	サラダ油	… 大さじ1
	めるま湯	… 100 cc

◎ 手順

- ① ボウルにAを混ぜ、よくこねた後寝かせる。
- ② 生地を丸く伸ばす。
- ③ 生地にケチャップ、サルサソースを塗る。
- ④ ③にラタトウイユをまんべんなく乗せ、その上からミックスチーズを乗せて、オーブン(200°C)で15~20分焼く。
- ⑤ パセリを散らして完成。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

佳 作

# まるごとエビご飯

## 永井 知里さんの作品

調理  
目安時間

40分



【2名分】

## ◎ 材 料

米	…	1合
えび	…	100 g
水	…	150 cc
昆布	…	20 g
かつお節	…	ひとつまみ

A	酒	… 大さじ1/2
	塩	… 少々
	醤油	… 小さじ1/2
	ねぎ	… 少々
	塩(ふりかけ用)	… 小さじ1

## ◎ 手 順

- ① 米を研いで、ザルにあげておく。
- ② えびを殻付のまま塩でもみ洗いして、背ワタを竹串で取り、酒をまぶしておく。
- ③ 沸騰した水に、②を入れて1~2分茹でた後、茹で汁をこして取っておく。
- ④ えびの殻をむいて、鍋に①と③でこした茹で汁を入れる。
- ⑤ ④にAを混ぜ、昆布・かつお節・えびの殻を上に乗せて炊く。
- ⑥ 炊き上がったら、上に乗せた具材を取り出し、えびを入れ混ぜる。
- ⑦ 取り出した具材を、フライパンで空煎りして、塩で味を付ける。
- ⑧ ⑥に⑦とねぎをふりかける。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

佳 作

# 余ったご飯でライスピザ

## 板垣 成泰さんの作品

調理  
目安時間

30分



【2名分】

## ◎ 材 料

ご飯	… 2杯分
ケチャップ	… 大さじ5杯
ぎょうざの皮	… 8枚

玉ねぎ	… 1/8個分
ソーセージ	… 3本
ピザ用チーズ	… 少々

## ◎ 手 順

- ① ご飯にケチャップを混ぜる。
- ② グラタン皿(丸型)にぎょうざの皮を敷き詰め、重なったところは水を塗って皮と皮をくっつける。
- ③ ①を②の上に乗せ、手で軽く押し付けながら均一の厚さに広げる。
- ④ ③にスライスした玉ねぎ、ソーセージを乗せ、トースターで3分焼く。
- ⑤ ④をいったんトースターから取り出し、チーズを乗せ、再びオーブントースターで3分焼く。
- ⑥ フライパンに移し、ピザ下側のぎょうざの皮に焦げ目をつけたら完成。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

佳 作

# 夏野菜のラタトウイユ

## 田中 美佐子さんの作品

調理  
目安時間

15分



【2名分】

◎ 材料

A	ズッキーニ	…	1本	B	トマト	…	2個	B	バジル	…	少々
茄子	…	1本		サバ水煮缶	…	1缶		ローリエ	…	少々	
キャベツの芯	…	1個分		塩	…	少々		コンソメ	…	少々	
ブロッコリーの茎	…	1個分		こしょう	…	少々		しょうが	…	少々	
にんにく	…	少々									
オリーブオイル	…	少々									

## ◎ 手順

- ① Aを一口大に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルとみじん切りにしたにんにくを入れ、焦がさないように火にかける。
- ③ ①を火の通りにくい茄子から順に炒め、食感を楽しむため最後にブロッコリーの茎を入れてさっと炒める。
- ④ ③にBを加え、中火で5分程度煮込めば完成。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

佳 作

# eco eco オムレツ

## 宇都宮 彩香さんの作品

調理  
目安時間

30 分



【2名分】

◎ 材 料

A	玉ねぎ	…	1/2 個	塩	…	少々
	しいたけ	…	1 個	こしょう	…	少々
	人参	…	1/2 個	卵	…	3 個
	ひき肉	…	300 g	バター	…	20 g

◎ 手 順

- ① Aをみじん切りにする。
- ② 玉ねぎをきつね色になるまで炒め、人参としいたけ、ひき肉を加え、火が通ったら塩・こしょうで味を付ける。
- ③ ②の熱をしっかり取った後、卵と混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにバターを入れ、③を流し込み焼き、皿に盛り付けて完成。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

佳 作

# 余るところなし!!サッパリツナサラダ

内木場 勇さんの作品

調理  
目安時間

30分



【2名分】

◎ 材 料

A	大根	…	8 cm
	人参	…	10 g
	ツナ缶	…	1/3 缶

ツナ缶油	…	大さじ2
オリーブオイル	…	小さじ2
柚子胡椒	…	適量

◎ 手 順

- ① Aの皮を桂剥きにし、細く切って油で揚げる。
- ② 皮を剥いたAを、千切りにし、水につけておく。
- ③ ツナの油をきり、油はとっておく。
- ④ ③の油と、オリーブオイル、柚子胡椒を合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ 水を切った②の上に、③のツナと①を乗せる。
- ⑥ ⑤の上から④をかけたら完成。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

佳 作

## 皮皮チーズグラタン

田中 蒼蘭さんの作品

調理  
目安時間

60分



【2名分】

## ◎ 材 料

大根の葉	…	10 g	小麦粉	…	15 g
大根の皮	…	50 g	牛乳	…	160 cc
人参の皮	…	20 g	食パンの耳	…	2枚分
バター	…	5 g	牛乳	…	大さじ1
			チーズ	…	140 g

## ◎ 手 順

- ① 大根の葉は、軽く茹でて小口切りにする。
- ② 大根の皮は、千切りにし、人参の皮を一口大に切る。
- ③ ②をバターで炒め、小麦粉を入れて、牛乳(160cc)を少しづつ入れながら小麦粉を溶かす。
- ④ パンの耳を一口大に切り、牛乳(大さじ1)に浸しておく。パンの耳をグラタン皿に並べ、③をその上にかけ、チーズを乗せて①を乗せる。
- ⑤ オーブン(200℃)で20分焼いて完成。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

佳 作

## コンソメ水餃子

三塩 恵莉さんの作品

調理  
目安時間

40 分



【2名分】

◎ 材 料

しいたけ	…	3枚	春雨	…	8g
キャベツの芯	…	10g	餃子の皮	…	6枚
人参の皮	…	4g	水	…	400cc
ブロッコリー茎	…	5g	コンソメ	…	1個
塩・こしょう	…	少々	パセリ	…	少々

◎ 手 順

- しいたけ、キャベツの芯をみじん切りにする。
- 人参をみじん切りとサイコロの形に切る。
- ブロッコリーの茎をサイコロの形にする。
- ①と人参(みじん切り)を混ぜ、塩・こしょうをふる。
- 春雨をお湯に浸し柔らかくする。
- 餃子の皮で④を包む。
- 鍋に水、コンソメを入れ、人参(サイコロ)、ブロッコリーの茎を入れて火にかける。
- 野菜に火が通ったら⑥と⑤で戻した春雨を入れる。
- みじん切りパセリをかけて完成。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

佳 作

# 大根の皮と人参の皮のさば炒め

久保山 椰子さんの作品

調理  
目安時間

30 分



【2名分】

◎ 材 料

A  
大根の皮 … 1/2 本分  
人参の皮 … 1 本分  
ごま油 … 適量

B  
めんつゆ … 大さじ2  
本だし … 小さじ1/2  
さば缶 … 1/2 缶

◎ 手 順

- ① Aを薄く切る。
- ② ごま油をフライパンで熱して、①を全部入れる。
- ③ 野菜がしんなりしてきたら、Bを入れる。
- ④ 味がまわったら、ほぐしたさばを入れる。
- ⑤ 野菜とさばをよく絡めたら完成。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

佳 作

## キャベツボートのしゅうまい

高田 孝子さんの作品

調理  
目安時間

25分



【2名分】

◎ 材 料

キャベツ	…	1/2 個
えのき	…	1 束 (石づき周辺)
豚ひき肉	…	100 g

A	しょうが	…	1/2 片	A	こしょう	…	少々
	醤油	…	小さじ1		スープストック	…	少々
	酒	…	小さじ1				
	ごま油	…	小さじ1				
	塩	…	少々				

## ◎ 手 順

- ① キャベツを湯がく。
- ② キャベツの芯とえのきをみじん切りにする。
- ③ 豚ひき肉をよく練った後、②とAを加えて更に混ぜ合わせる。
- ④ キャベツにスプーン1杯分の③を入れる。  
※大きいキャベツのときはロールキャベツの様に包む。
- ⑤ 蒸し器で15分ほど蒸して完成。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

佳 作

## スイカの皮のすき焼き

吉原 葵さんの作品

調理  
目安時間

20分



【2名分】

## ◎ 材 料

スイカの皮	…	120 g	A	水	…	200 cc
牛肉	…	240 g		昆布	…	5 cm
トマト	…	1個				
玉ねぎ	…	1/2 個	B			
バジル	…	4枚		醤油	…	50 cc
温泉卵	…	2個		みりん	…	50 cc
				酒	…	50 cc
				砂糖	…	大さじ2

## ◎ 手 順

- ① Aで出汁を取る。
- ② Bと①を合わせて割り下を作る。
- ③ スイカの皮は、緑の部分を切り落とし、トマトと玉ねぎは、くし切りにする。
- ④ 鍋に③とバジルを並べて、中央に牛肉を入れ、②を注いだら蓋をして火を通す。
- ⑤ 火が通ったら、温泉卵を乗せて完成。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

佳 作

## ロスゼロ作戦 肉巻き野菜カツ!

権藤 真菜美 さんの作品

調理  
目安時間

40 分



【2名分】

◎ 材 料

ジャガイモ	… 1個	チーズ	… 1枚	こしょう	… 少々
ピーマンのヘタ	… 2個	小麦粉	… 適量	マヨネーズ	… 少々
キャベツの芯	… 1個	大根の皮	… 5cm	食パン	… 1/2枚
豚肉	… 4枚	塩	… 少々		

◎ 手 順

- ① ジャガイモの皮をむく。
- ② 皮とジャガイモを千切りにする。
- ③ ピーマンのヘタの周りについた食べられるところを切る。
- ④ キャベツの芯を薄い千切りにする。
- ⑤ 豚肉を広げてチーズを乗せ、その上に②、③、④を乗せ、塩・こしょうをして、マヨネーズをかける。
- ⑥ ⑤を包むように丸め、小麦粉・卵をつける。
- ⑦ 食パンを焼き、フードプロセッサーでパン粉を作る。
- ⑧ ⑥にパン粉を付け、油で揚げれば完成。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

佳作

# サクッとお手軽!肉じゃがコロッケ

## 黒木 暖さんの作品

調理  
目安時間

30分



【2名分】

◎材料

肉じゃが … 500 g  
薄力粉 … 適量  
卵 … 適量  
パン粉 … 適量

◎手順

- ① へらを使って、肉じゃがをペースト状になるまでつぶす。
- ② ①をコロッケ1個分取って形を作り、薄力粉、卵、パン粉を付ける。
- ③ 170~180°Cの油で揚げて完成。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

佳 作

# パクパクつまサラダ

## 青柳 敦子さんの作品

調理  
目安時間

10分



【2名分】

## ◎ 材 料

刺身のつま (大根、人参、海藻など)	… 65 g	レタス	… 1枚
ライスペーパー	… 2枚	生ハム	… 2枚

## ◎ 手 順

- ① 刺身のつまを流水にて洗い、冷水に5分つけパリッとさせる。
- ② ライスペーパーに霧吹きで水をふり戻す。
- ③ ②に生ハムとレタスと①を乗せ、くるくる巻く。
- ④ 三等分に切って盛り付け、お好みのドレッシングをかけて完成。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

佳 作

## とろ~りチーズのカレーライスボール

増永 舞衣さんの作品

調理  
目安時間

30分



【2名分】

○	材 料						
カレー	…	200 g	卵	…	適量		
ご飯	…	400 g	パン粉	…	適量		
とろけるチーズ	…	20 g	粉チーズ	…	10 g		
青ねぎ	…	10 g	パセリ	…	5 g		
薄力粉	…	適量					

## ◎ 手 順

- ① 残ったカレーをボウルに入れて、マッシャーで具を小さくつぶす。
- ② ①の中にご飯を入れ、全体にカレーを絡める。
- ③ 小口切りにした青ねぎを②に入れて混ぜる。
- ④ ラップの上に③を平らに乗せて、中央にとろけるチーズを乗せ、上から③をかぶせる。
- ⑤ ラップで包んで丸の形にする。
- ⑥ 薄力粉、卵、パン粉の順につけ、170℃の油で表面がきつね色になるまで揚げる。
- ⑦ ⑥に粉チーズとパセリをかけて完成。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

佳作

## カレー麻婆豆腐

池田 美鈴さんの作品

調理  
目安時間

15分



【2名分】

◎ 材料

A	カレー	… 300 g
	人参	… 60 g
	たまねぎ	… 30 g
	鶏ガラスープの素	… 小さじ1
	水	… 200 cc

B	おろしにんにく	… 小さじ1	木綿豆腐	… 1丁
	おろししょうが	… 小さじ1	水溶き片栗粉	… 適量
	甜麺醤	… 大さじ1	小ねぎ	… 適量
	長ねぎ	… 1本	ごま油	… 大さじ1

◎ 手順

- ① 熱したフライパンにごま油を引き、Bの材料を入れる。
- ② にんにくの香りが出てきたら Aを加える。
- ③ ②がひと煮立ちしたら、2cm角の木綿豆腐を加える。
- ④ 更にひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ 器に盛り付けて小口切りにした小ねぎをちらす。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

佳 作

# もちもちごはんぎょうざ

## 北内 生樹さんの作品

調理  
目安時間

30 分



【2名分】

## ◎ 材料

ご飯	… 300 g	ぎょうざの皮	… 20 枚	めんつゆ	… 大さじ 2
鶏ミンチ肉	… 200 g	塩	… 少々	油	… 少々
ツナ缶	… 1 缶	こしょう	… 少々	ポン酢	… 少々
ネギ	… 適量	マヨネーズ	… 大さじ 1		

## ◎ 手順

- ① 残ったご飯をレンジで温め、ボウルでほぐす。
- ② フライパンにツナ缶と鶏肉(ミンチ)を入れ炒め、塩、こしょう、めんつゆで味付けする。
- ③ ①の中に②を入れて混ぜる。
- ④ ③に刻んだネギ、マヨネーズを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ ④をぎょうざの皮で包む。
- ⑥ フライパンに油を引き、ぎょうざを両面焼きあげて完成。
- ⑦ ポン酢をつけて食べる。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

佳 作

## きんぴらごぼうとブロッコリーのスペイン風オムレツ

鐘ヶ江 菜奈さんの作品

調理  
目安時間

30分



【2名分】

◎ 材料

ブロッコリー	… 20 g	油	… 適量	ホールトマト缶	… 70 g
ブロッコリーの茎	… 8 g	塩こしょう	… 適量	たまねぎ	… 6 g
しめじ	… 13 g	卵	… 2 個	にんにく	… 1 g
ベーコン	… 12 g	きんぴらごぼう	… 適量	オリーブオイル	… 6 g

## ◎ 手順

- ① ブロッコリーの茎は薄切り、蕾は小さく切る。しめじは子房に分け、ベーコンは1.5 cm幅に切る。
- ② フライパンに油をひき、①を炒める。塩、こしょうで味をつけ、粗熱を取る。
- ③ ボウルに卵を割り入れ、②ときんぴらごぼうを入れて混ぜる。
- ④ フライパンに油をひき、③を流し入れ、木べらで混ぜ、半熟になつたら弱火にして蓋をし、10分程加熱し、火を止めそのまま5分置く。
- ⑤ 鍋にオリーブオイルを入れ、にんにくのみじん切りを炒める。たまねぎのみじん切りとホールトマト缶を入れる。弱火にし、へラで混ぜながら水分が飛んだら、塩こしょうで味を整える。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

佳 作

# キノコとナスの夏風和之物

## 古賀 歩さんの作品

調理  
目安時間

20 分



【2名分】

◎ 材料

しいたけの軸	…	小4個	めんつゆ	…	適量
茄子	…	1/2個	かつお節	…	適量
ピーマン	…	1個			

◎ 手順

- ① しいたけの軸を薄くスライスする。
- ② 茄子とピーマンを乱切りにする。
- ③ ①と②の水気を取り、素揚げにする。
- ④ めんつゆに浸し、かつお節をかけて完成。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

平成29年度 福岡県「食品ロス削減」レシピコンテスト入賞作品

佳 作

# 朝にぴったりさっぱりカレースープ

柴田 深有 さんの作品

調理  
目安時間

15 分



【2名分】

◎ 材料

カレー	… 適量(一人前弱)	コンソメ	… 1/2 個
たまねぎ	… 1/2 個	水	… 500 cc
人参	… 1/2 個	乾燥パセリ	… 適量
キャベツ	… 1/8 個	塩	… 少々
		こしょう	… 少々

◎ 手順

- ① たまねぎはスライス、にんじんは短冊切り、キャベツは厚めに千切りする。
- ② ①をカレーの残りが入った鍋に入れて、コンソメと水を加えて10分ほど煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、塩・こしょうで味付けし、乾燥パセリを散らして完成。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

佳 作

## お手頃簡単ライスかにクリームコロッケ

井島 溫菜さんの作品

調理  
目安時間

45分



【2名分】

## ◎ 材料

枝豆	… 100 g	生クリーム	… 小さじ1	A	キャベツ	… 20 g
あたりめ	… 10 g	マーガリン	… 10 g		ミニトマト	… 5 g
水	… 200 cc	かにかま	… 5 g		枝豆	… 5 g
ご飯	… 250 g	パンの耳	… 1枚分			
牛乳	… 100 cc					

## ◎ 手順

- あたりめを細かくはさみで切り、枝豆の両端を切っておく。
- ①に水を入れ、10分つけておき、その後レンジで4分加熱する。
- ご飯と温めた牛乳、生クリームをミキサーにかける。
- マーガリンと③を鍋に入れ、火にかけ、ベシャメルソースを作る。
- かにかまをほぐして細かく切ったものを④に入れ、さらに②の出汁を入れる。
- パンの耳をおろし金でおろす。
- ⑤の粗熱が取れたら形を作り、⑥をまんべんなくつける。
- 高温の油でサッと揚げて完成。
- Aを切って盛り付ける。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

佳 作

## 衣の残りで焼きクリームコロッケ

千代島 佳菜さんの作品

調理  
目安時間

30 分



【2名分】

## ◎ 材 料

たまねぎ	…	45 g	バター	…	15 g	パセリ	…	適量
かにかま	…	1本	薄力粉	…	25 g	サラダ油	…	小さじ1
卵	…	15 g	コンソメスープ	…	50 cc	塩	…	適量
生クリーム	…	小さじ1	ポテトサラダ	…	45 g	こしょう	…	適量
牛乳	…	150 cc	パン粉	…	適量			

## ◎ 手 順

- ① たまねぎはみじん切り、かにかまは4等分に切ってさいておく。
- ② フライパンに油をひき、たまねぎを透明になるまで炒めたら、バットに広げて粗熱を取る。
- ③ 卵と生クリームは合わせておく。牛乳は沸騰直前まで温める。
- ④ フライパンにバターを入れ中火で温め(ぶくぶくになる位)たら薄力粉を入れてすぐに混ぜる。
- ⑤ ③で温めた牛乳を少しづつ入れ、コンソメスープも少しづつ入れてよく混ぜる。
- ⑥ ⑤に②、かにかま、ポテトサラダを混ぜ、塩こしょうで味を整える。
- ⑦ 弱火にして、③の卵と生クリームを混ぜ器に盛り、パン粉を乗せてオーブントースターで焼きパセリを乗せる。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

佳 作

# 味噌汁で茶碗蒸し

## 酒見 奈於さんの作品

調理  
目安時間

60分



【2名分】

## ◎ 材料

A	人参	…	14 g	卵	…	110 g
	わかめ	…	5 g	水	…	80 cc
	ねぎ	…	2 g	味噌汁	…	約0.5人分

## ◎ 手 順

- 器に味噌汁の具を入れる。
- ボウルに卵を溶き、味噌汁の汁、水を加えて混ぜる。
- ②を①の器に入れる。
- Aは③に浮かせるように盛る。
- 深めのフライパンに器の半分の高さの量の水を入れて沸かす。
- ふつふつしてきたら器にラップをかけて⑤の中に入れ、蓋をして30分程蒸す。

※くじで刺して、くっつかなければ出来上がり

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

佳 作

# ジャガ麻婆のグラタン風 空閑 美咲さんの作品

調理  
目安時間

20分



【2名分】

◎ 材料

麻婆豆腐	… 300 g	チーズ	… 50 g
じゃがいも	… 1個	パセリ	… 適量
マヨネーズ	… 適量		

◎ 手順

- ① じゃがいもの皮をむき、4等分にする。
- ② ①を3mm位にいちょう切りする。
- ③ 耐熱皿に②を敷き、その上に麻婆豆腐を入れ、マヨネーズをかけた後、チーズをのせる。
- ④ 160°C～170°Cのオーブントースターで10分焼き、パセリをかけて完成。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

佳 作

# 栄養満点かき揚げ

## 尾花 駿斗さんの作品

調理  
目安時間

20分



【2名分】

◎ 材料

人参(皮ごと)	…	1/2 本	ピーマン	…	1/2 個
ごぼう(皮ごと)	…	1/2 本	卵	…	適量
たまねぎ	…	1/2 個	薄力粉	…	適量
里芋(皮ごと)	…	2 個			

◎ 手順

- ① 野菜の下処理を行う。  
(それぞれ細かく切る)
- ② 卵を割り、薄力粉と合わせる。
- ③ ②に①を入れる。
- ④ 温めた油で揚げる。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

佳 作

# がめ煮 in 春巻き

## 久保 彩香さんの作品

調理  
目安時間

20 分



【2名分】

◎ 材 料

がめ煮	…	約2人前
春巻きの皮	…	10枚
水溶き片栗粉	…	適量
油	…	適量

◎ 手 順

- ① 余ったがめ煮の具材を取り出し、少し大きめのみじん切りにする。
- ② 春巻きで①を包み、水溶き片栗粉を塗ってとめる。
- ③ フライパンで焼き色をつける。  
(油で揚げても良い)

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

佳 作

## まるごとかぼちゃケーキ

中村 優和 さんの作品

調理  
目安時間

50 分



【2名分】

## ◎ 材 料

かぼちゃ	…	84 g	卵	…	50 g
生クリーム	…	67 cc	薄力粉	…	9 g
砂糖	…	34 g	かぼちゃの種	…	適量

※ 種は事前に天日干しする

## ◎ 手 順

- ① かぼちゃは、種を取り除き、小さく切って、耐熱皿に入れてラップをして電子レンジで加熱する。
- ② かぼちゃをボウルに入れマッシャーでつぶす。
- ③ 材料を全て入れ泡立て器で混ぜ合わせる。  
※生地にかぼちゃの皮とワタも使用
- ④ 型に流し入れて、170℃のオーブンで40分焼く。
- ⑤ 天日干した種を乾煎りする。
- ⑥ 型から取り出し皿に盛り付け種を飾り付けする。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

佳 作

# 素麺フロランタン風

## 下川 葉奈さんの作品

調理  
目安時間

30分



【2名分】

◎ 材 料

(下の層)	
マーガリン	… 100 g
砂糖	… 大さじ2
卵	… 1個
薄力粉	… 180 g

(上の層)	
そうめん	… 1束
A	
砂糖	… 40 g
マーガリン	… 10 g
牛乳	… 大さじ1

## ◎ 手 順

- (下の層)
- 溶かしたマーガリンに、砂糖を混ぜ、次に溶き卵を混ぜる。
  - ①に薄力粉を入れまとまるまで混ぜる。
  - ②をラップでくるみ冷蔵庫で冷やす。
  - 生地を  $28 \times 28$  に伸ばし、フォークで軽く穴をあける。
  - 190°Cのオーブンで20分焼く。

- (上の層)
- そうめんを細かく切る。
  - フライパンに A を入れ、砂糖が溶けたら⑥を加えて、弱火で煮詰める。
  - きつね色になったら、下の層に薄く広げて、冷まして固めて完成。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

佳 作

# ベジタブルマフィン

## 山下 大貴さんの作品

調理  
目安時間

60 分



【2名分】

◎ 材料

バター …… 35 g  
卵 …… 1 個  
牛乳 …… 35 cc

A じゃがいもの皮 …… 2 個分  
人参の皮 …… 1 本分  
(カレー調理時の端材活用)

◎ 手順

- ① ボウルに卵と牛乳を入れてよく混ぜ、ミキサーにかけたAを混ぜ合わせる。
- ② バターを電子レンジで温め、溶かしバターにする。  
～オーブンを180°Cに余熱しておく～
- ③ ①にホットケーキミックスと砂糖を入れて混ぜる。
- ④ ③に②を入れて混ぜる。
- ⑤ 型に生地を6～7分目くらいまで入れて、180°Cに予熱したオーブンに入れて30分焼き、くしを刺して、生地がつかなければ完成。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

佳 作

## 皮ごと食べる野菜ケーキ

山崎 茜音さんの作品

調理  
目安時間

60分



【2名分】

## ◎ 材 料

薄力粉	… 80 g	卵	… 1個	砂糖	… 25 g
ベーキングパウダー	… 4 g	牛乳	… 30 cc	塩	… 1 g
砂糖	… 30 g	人参(皮付)	… 50 g	バター(無塩)	… 20 g
バター(室温)	… 30 g	かぼちゃ(皮付)	… 150 g		

## ◎ 手 順

- ① 薄力粉とベーキングパウダーはふるいにかけておく。
- ② ボウルにバターと砂糖を混ぜ、少しづつ溶き卵を混ぜながら、すりおろした人参を加える。
- ③ ②に牛乳を加え、なめらかになるまでよく混ぜる。
- ④ ③に①を加えて混ぜる。
- ⑤ ④を型に流し込み180℃のオーブンで25分焼く。
- ⑥ その間に、茹でたかぼちゃを潰して、バター・砂糖・塩を加えてこす。
- ⑦ 焼きあがった⑤に⑥をしぶり出して、飾りつける。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

佳 作

## ブロッコリーの芯が決め手!ベジタブルカップケーキ

河野 有希さんの作品

調理  
目安時間

30分



【2名分】

◎ 材 料

マーガリン	… 16 g	ホットケーキミックス	… 65 g
砂糖	… 小さじ2	卵	… 2/3個
人参の皮	… 10 g	牛乳	… 20 cc
ブロッコリーの芯	… 11 g		

## ◎ 手 順

- ～オーブンを180℃に予熱しておく～
- ① マーガリンがなめらかになるまでかき混ぜ、砂糖を加えて混ぜる。
  - ② 人参の皮とブロッコリーの芯を茹でて、水を切る。
  - ③ 人参の皮と牛乳をミキサーで混ぜる。
  - ④ ③と溶き卵を混ぜる。
  - ⑤ ①に④を少しづつ加えながら混ぜ合わせる。
  - ⑥ ⑤にホットケーキミックスを加え、なめらかになるまで混ぜる。
  - ⑦ ⑥にゆでたブロッコリーの芯を入れて混ぜる。
  - ⑧ 型に⑦を流しこんで、180℃に熱したオーブンで10～15分焼いて完成。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

佳 作

## ジェラート in まるごと! 焼きりんご

柳城家庭部 チームB の皆さん の作品

調理  
目安時間

45 分



【2名分】

## ◎ 材 料

A	りんご	…	3個
	バター	…	60 g
	グラニュー糖	…	30 g
	シナモン	…	適量

B	牛乳	…	25 cc
	生クリーム	…	25 cc

## 手 順

- ① りんご1個を一口大に切り、冷凍庫で凍らせる。
- ② りんごの上部を切り、中身をくり貫く。(直径2~3 cm)
- ③ ボウルにAを入れ混ぜ合わせる。
- ④ ②の中に③を入れる。
- ⑤ オーブン180℃で15分焼く。
- ⑥ ①とBをミキサーに入れ混ぜる。  
(ときどきヘラでかき混ぜながら、滑らかになるまで混ぜる。)
- ⑦ ⑤の中に⑥を入れて完成。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

佳 作

## レモンのマーマレードゼリー

坂本 慧さんの作品

調理  
目安時間

35分



【2名分】

◎ 材 料

レモン …… 2個  
グラニュー糖 …… 150 g  
板ゼラチン …… 6枚

水 …… 180 cc  
ハチミツ …… 50 g

## ◎ 手 順

- ① レモンを果汁、果実、皮に分ける。
- ② レモンの皮を細かく切り、グラニュー糖を加え煮詰める。
- ③ 煮詰めている間に板ゼラチンを水でふやかしておく。
- ④ ②の皮が柔らかくなったら一度火からおろす。
- ⑤ 果実少しと果汁が入った容器にハチミツを入れて水を入れる。
- ⑥ 板ゼラチンがふやけたら火にかけて溶かす。
- ⑦ ⑥を⑤に入れて冷蔵庫で冷やす。
- ⑧ 固まつたらレモンの皮と輪切りにしたレモンを乗せて完成。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

佳 作

# お米でもつちり団子

## 古賀 楓華さんの作品

調理  
目安時間

30分



【2名分】

◎ 材料

A

ご飯	…	180 g
水	…	大さじ1
片栗粉	…	大さじ1

B

醤油	…	大さじ3
砂糖	…	50 g
水溶き片栗粉	…	少々

## ◎ 手順

- ① Aをボウルに入れてよくこねる。
- ② まとまってきたら、好きな大きさに丸める。
- ③ 鍋に水を入れて、沸騰したら、②を入れる。
- ④ 団子が浮き上がってきたら、氷水に入れて冷やす。
- ⑤ 鍋にBを入れて火にかける。
- ⑥ 煮立ってきたら、水溶き片栗粉を入れてとろみを付ける。
- ⑦ ④に⑥をかけて完成。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

## イオン九州 冷やご飯を使ったなんちゃってお好み焼き

賞 原山 沙雪さんの作品

調理  
目安時間

20分



【2名分】

## ◎材料

冷やご飯	… 200 g
人参	… 30 g
ウインナー	… 3本
卵	… 2個

A	お好み焼きソース	… 適量
	青のり	… 適量
	マヨネーズ	… 適量
	かつお節	… 適量

## ◎手順

- ① 冷やご飯を電子レンジで温める。
- ② 人参をみじん切り、ウインナーを輪切りにして、フライパンで火が通るまで炒める。
- ③ ①と卵をボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③に②を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④をフライパンに流し込み、両面を焼く。
- ⑥ 皿に盛り付けて、Aをお好みの量トッピングする。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

料飲業生活衛生  
組合連合会  
賞

# 洋風夏チャプチエ

## 杉 真菜美さんの作品

調理  
目安時間

10 分



【2名分】

◎ 材料

A	そうめん	…	100 g	B	濃口醤油	…	小さじ2	しめじ	…	40 g
	ベーコン	…	40 g		砂糖	…	小さじ1/2			
	人参	…	30 g		みりん	…	小さじ2			
	ピーマン	…	20 g		すりおろしにんにく	…	3 g			
	パブリカ	…	20 g		ごま油	…	大さじ1			

◎ 手順

- ① そうめんを半分に折って1分茹で、ザルに上げて水で洗いしっかりと水気をきる。
- ② ベーコンは5 cmの細切りにする。
- ③ A をそれぞれ5 cmの千切りにする。
- ④ B を合わせる。
- ⑤ フライパンにごま油を引き、②、③、しめじを炒め、しんなりしたら①と④を混ぜ、盛り付けて完成。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

マルタイ  
賞

# 本当は捨てちゃう部分のエノキの3分クッキング

宮野 佳奈子さんの作品

調理  
目安時間

3 分



【2名分】

◎ 材料

えのきの根元 … 1束  
塩 … 少々  
こしょう … 少々  
小麦粉 … 大さじ1  
油 … 適量

A [マヨネーズ … 適量  
チーズ … 少量  
青のり … 少量

◎ 手順

- えのきの根元を一口大に切る。
- ①に塩・こしょうをかけて、小麦粉をまぶす。
- フライパンに油を引き、温まったら②を入れてこんがり焼く。
- ③をアルミカップに移し、Aをかけ、グリルで1分焼く。
- 焼きあがったら、青のりを振りかけて完成。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

**マックスバリュ九州 賞** お手軽うどんクッキー  
姫野 梢さんの作品

調理  
目安時間

30分



【2名分】

## ◎ 材料

うどん	…	200 g	ココアパウダー	…	5 g
バター	…	40g	人参	…	30 g
砂糖	…	小さじ4	砂糖	…	大さじ2
薄力粉	…	10 g	レモン汁	…	少々

## ◎ 手順

- ① うどんを袋のままもんで麺の形をなくす。
- ② 混ぜたバターに砂糖(小さじ4)を加え、①を入れてさらに混ぜる。
- ③ ②を半分に分け、一方に薄力粉、他方にココアパウダーを入れて混ぜる。
- ④ しづく袋に入れて180℃のオーブンで15~18分焼く。
- ⑤ 人参をすりおろして砂糖(大さじ2)とレモン汁を合わせて煮詰める。
- ⑥ クッキーの荒熱がとれたら⑤を④に乗せて完成。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

平成29年度 福岡県「食品ロス削減」レシピコンテスト入賞作品

# JAグループ キャロットプリン

賞 西原 加奈さんの作品

調理  
目安時間

15分



【2名分】

◎ 材 料

卵	…	2 個
砂糖	…	40 g
牛乳	…	250 cc
人参の皮	…	40 g

◎ 手 順

- ① 卵を溶き、砂糖を混ぜる。
- ② ①に牛乳を加えさらに混ぜる。
- ③ ②にすりおろした人参の皮を混ぜる。
- ④ ③をレンジ(500W)で2分30秒あたためる。
- ⑤ ④を器に移して出来上がり。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

# ごはんに合う!キャベツのエコ佃煮

調理  
目安時間

15分

マックスバリュ九州 高橋 あいさんの作品

賞



【2名分】

◎ 材料

キャベツ … 2枚  
(外側の固いところ)  
しょうが … 適量

A [ 醤油 … 大さじ2  
みりん … 大さじ1  
砂糖 … 大さじ1  
水 … 50cc  
煎りごま … 適量 ]

◎ 手順

- ① キャベツを2~3cm幅に切る。
- ② しょうがをみじん切りにする。
- ③ フライパンに①、②を入れて、Aを加えて煮詰める。
- ④ 煮詰めた③に、煎りごまをふりかけて完成。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

生協賞

## 余ったそうめんとキャベツでチーズお好み焼き

永田 鏡人さんの作品

調理  
目安時間

20分



【2名分】

◎ 材料

茹でたそうめん	… 150 g
キャベツ	… 50 g
ごま油	… 小さじ4
お好み焼きソース	… 適量
マヨネーズ	… 適量

A

卵	… 1個
片栗粉	… 大さじ2
粉末だし	… 小さじ2
塩	… 小さじ1/2
ねぎ	… 1つかみ
プロセスチーズ	… 1~2枚

◎ 手順

- 茹でたそうめんを1cm程度に切り、キャベツは千切りにする。
- ボウルに、Aと①を入れて混ぜる。
- フライパンにごま油をひき、温まつたら②の生地をおたま1杯ほど入れて平たく伸ばす。
- 片面に焼き色がついたら、裏返して焼き色がつくまで焼く。
- お好み焼きソースやマヨネーズなどをかけて完成。

捨てがちな食材や余った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。