

優秀賞

主食部門

甘辛そぼろDEパリパリ素麺

稲又 美優さんの作品

調理
目安時間

25分

手 順



材 料 (2人前)

素麺	… 100g	豚挽き肉	… 200g
塩	… ひとつまみ	食べるラー油	… 小さじ6
ごま油	… 大さじ1	ネギ	… 6g
		卵黄	… 2個

- 1 沸騰したお湯に、半分に折った素麺を入れて茹でる。
- 2 ざるにあげ、ぬめりが取れるまで冷水で洗い、水気を切って塩をふる。
- 3 180℃の油に②を少しずつ入れ、きつね色になるまで揚げる。
- 4 熱したフライパンにごま油を入れ、豚挽き肉を炒めて火を止める。
- 5 ④に食べるラー油を入れてよく混ぜる。
- 6 皿に③を乗せて、その上に⑤と小口切りにしたネギ、卵黄を乗せて出来上がり。

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

おかず部門

がんもどき・もどき

西島 義人さんの作品

調理
目安時間

25分

手 順



- 1 豆腐に重しを乗せて、しっかり水切りする。
- 2 ①をみじん切りにする。
- 3 ①をスプーンで潰して、⑧を入れて混ぜる。
- 4 ③に②と③を入れて混ぜる。
- 5 ④をスプーンを使い一口サイズに丸め、油できつね色になるまで揚げて出来上がり。

材 料 (2人前)

木綿豆腐 … 1丁

① にんじん … 10g
② ごぼう … 10g
③ キャベツの芯 … 1枚分

④

卵 … 2個
片栗粉 … 大さじ2
酒 … 大さじ1
醤油 … 小さじ1
塩 … 小さじ1/2

⑤

⑥ ひじきの煮物 … 20g
⑦ 枝豆 … 10g

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

デザート部門

パンの耳カボチャチーズケーキ

西原 加奈さんの作品

調理
目安時間

60分



手順

- 1 パンの耳を細かく刻み、溶かしたバターを混ぜ合わせる。
- 2 ①を型の底に敷き、少し押さえて冷やす。
- 3 かぼちゃを皮ごと乱切りにし、串が刺さる柔らかさになるまで茹でる。
- 4 常温に戻したクリームチーズと砂糖をボウルに入れ、なめらかになるまで混ぜ、③を加えてさらに混ぜる。
- 5 ④に薄力粉を加えて混ぜ、卵をさらに加えて混ぜる。
- 6 ⑤に生クリームを加えて混ぜたら、②に流し入れる。
- 7 ⑥を170℃に予熱したオーブンで50分ほど焼いて出来上がり。

材 料 (2人前)

パンの耳	… 35 g	砂糖	… 35 g
バター	… 25 g	薄力粉	… 15 g
かぼちゃ	… 100 g	卵	… 1個
クリームチーズ	… 100 g	生クリーム	… 100ml

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

リメイク部門

妻餃子

田中 蒼蘭さんの作品

調理
目安時間

20分

手 順

～肉味噌～

- ① 温めたフライパンに挽き肉を入れ、炒める。
- ② ①に砂糖、みじん切りにしたしょうが、味噌を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②に醤油を入れ、さっと炒めて火を止める。

～ぎょうざ～

- ① ぎょうざの皮の上につまを載せる。
- ② ①の上に肉味噌、刺身を載せる。
- ③ 皮の周りに軽く水を塗り、巻いて両端を止める。
- ④ フライパンに油を入れ揚げて出来上がり。



材 料 (2人前)

～肉味噌～

油	...	大さじ3
挽き肉	...	35g
砂糖	...	小さじ1
しょうが	...	2g
味噌	...	10g
醤油	...	小さじ1

～ぎょうざ～

棒ぎょうざの皮	...	5枚
余ったつま	...	30g
刺身	...	2切れ

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

主食部門

ふわもちかき揚げ風丼ぶり

三塩 恵莉さんの作品

調理
目安時間

35分

手 順



材 料 (2人前)

ブロッコリーの茎	…	50g
玉ねぎ	…	40g
キャベツの芯	…	30g
人参の皮	…	20g
青ネギ	…	20g
かぼちゃのわた	…	10g

A	小麦粉	…	大さじ3
	片栗粉	…	大さじ1
	水	…	60cc

B	卵	…	100g
	だし汁	…	110cc
	醤油	…	小さじ2
	砂糖	…	小さじ1
	ご飯	…	400g

- 1 ブロッコリーを短冊切り、玉ねぎをスライス、キャベツの芯と人参の皮を細切りにする。
- 2 青ネギを細切りにする。
- 3 かぼちゃのわたを細かく切ってつぶす。
- 4 ボウルにAを入れて混ぜる。
- 5 ④に①を入れて衣をつける
- 6 ⑤をおたまですくい、160℃に熱した油に入れて、両面を3分ずつ揚げて油を切る。
- 7 卵を割って軽く溶き③を混ぜる。
- 8 鍋にBを入れて火をつけ、⑥を加えて⑦を回し入れて②を乗せる。
- 9 丼ぶりにご飯をつぎ、⑧を乗せて出来上がり。

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。

★
佳作

主食部門

ご飯でグラタンパイ

山北 紗輪さんの作品

調理
目安時間

50分



手 順

- 1 ①を合わせて火にかける。
- 2 ①をミキサーで潰し、塩こしょうで味を付ける。
- 3 フライパンに油を引き、②を炒める。
- 4 ②と③を混ぜ牛乳で伸ばす。
- 5 パイシートで四角の枠を作り④をその中に
入れる。
- 6 パイの表面に卵を塗る。
- 7 210℃のオーブンで約20分焼く。
- 8 パセポンを載せて出来上がり。

材 料 (2人前)

A	ご飯	…	100g	B	エリンギ	…	20g
	牛乳	…	200ml		シメジ	…	20g
	塩	…	2g		ベーコン	…	10g
	こしょう	…	3g		玉ねぎ (スライス)	…	20g
	サラダ油	…	適量		牛乳	…	100ml
					パイシート	…	2枚
					卵	…	1/4個
					パセポン	…	適量

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

主食部門

そうめんラザニア

永井 知里さんの作品

調理
目安時間

40分

手順



材料 (2人前)

玉ねぎ … 25g
赤パプリカ … 30g
にんにく … 1/2 かけ
オリーブオイル… 大さじ 1/2
合い挽き肉 … 50g

① トマト缶 … 100g
りんご酢 … 小さじ 1
塩 … 少々
こしょう … 少々
オリーブオイル… 少々
サラダ油 … 小さじ 1
素麺 … 50g
プロセスチーズ… 50g
粉チーズ … 50g

- 1 玉ねぎはスライス、赤パプリカは1cm角に切り、にんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れ①と挽き肉を炒め、玉ねぎがしんなりしてきたら①を加えて水分が飛ぶまで約10分煮る。
- 3 素麺を1分茹でて、流水で冷まし、水気を切ってオリーブオイルを少々まぶす。
- 4 フライパンにサラダ油を入れ、③を二つに分けて入れ、両面がカリカリになるまで焼く。
- 5 耐熱皿に④・②・チーズの順に2回重ね、最後に粉チーズをかけて230℃のオーブンで約8分程度焼いて出来上がり。

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。

★
佳作

主食部門

U(うどん)L(レタス)B(ベーコン)T(たまご)
ハンバーガー 江藤 凜さんの作品

調理
目安時間

15分

手 順



材 料 (2人前)

うどん麺	… 400g	レタス	… 2枚
卵	… 2個	ケチャップ	… 適量
塩	… 少々	A { プロセスチーズ… 2枚 ベーコン … 2切れ	
こしょう	… 少々		

- ① 油を温めて、うどんを固めて揚げる。
※うどんは少ししたら固まるので、茹でたら早いうちに形を整える。
- ② 卵を目玉焼きにして塩こしょうで味付けする。
- ③ レタスを洗ってちぎる。
- ④ ①の上に③と②を載せ、ケチャップをかけ、さらにAを載せ①ではさんで出来上がり。

佳作

おかず部門

ポテサラと椎茸の肉包み

東 梨乃さんの作品

調理
目安時間

15分

手 順

- ① 椎茸は石づきを取ってよく洗う。
- ② 椎茸の中にポテトサラダを詰める。
- ③ ②を豚肉で包むように巻いていく。
- ④ フライパンにごま油を引き、③を中火で焼いていく。
- ⑤ ④にAを入れ表面に軽く焼き目がつくまで焼いて出来上がり。



材 料 (2人前)

椎茸	… 6個	A	醤油	… 8g
ポテトサラダ	… 50g		みりん	… 8g
豚肉	… 60g		酒	… 8g
ごま油	… 10g		砂糖	… 5g

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

おかず部門

刺身の脇役チヂミ

金子 幸恵さんの作品

調理
目安時間

30分

手順

- ① ニラを5cm幅に切る。
- ② ①を混ぜて別の器に半分ずつに分ける。
- ③ それぞれの器にとうもろこしとキムチを別々に入れ、②と一緒に混ぜ合わせる。
- ④ 大きめのフライパンを用意し、中火で片面3分ずつ焼き上げる。
- ⑤ ③を混ぜてたれを作り、焼き上がったチヂミにかけて出来上がり。



材料 (2人前)

ニラ … 1/2束

① 卵 … 1個
片栗粉 … 大さじ2
小麦粉 … 大さじ2
水 … 120cc

とうもろこし … 1/3本
キムチ … 25g

② チーズ … 50g
つま … 100g

③ ポン酢 … 大さじ2
ごま … 小さじ1
ごま油 … 小さじ1

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

おかず部門

貝柱風 椎茸の軸のバター醤油炒め

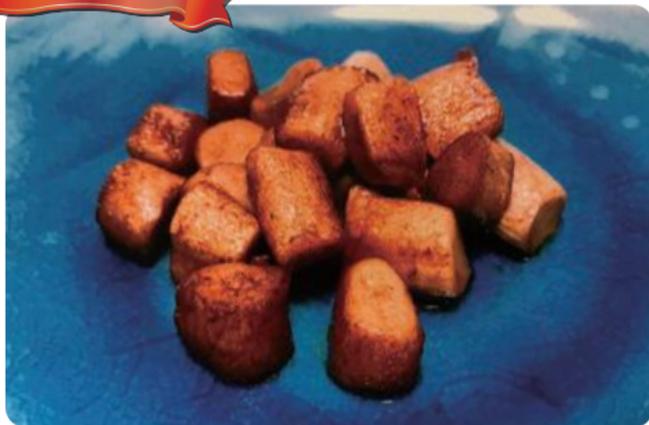
灰塚 零治さんの作品

調理
目安時間

10分

手 順

- 1 椎茸の軸を1cm幅に切る。
- 2 フライパンにバターを溶かし、①を入れ、焼き色がつくまで炒める。
- 3 ②に醤油を回し入れて出来上がり。



材 料 (2人前)

椎茸の軸	… 10個分	バター	… 10g
		醤油	… 大さじ1

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

おかず部門

出汁から昆布と鰹節の佃煮

宮本 大夢さんの作品

調理
目安時間

20分

手 順

- 1 昆布を千切りにする。
- 2 鍋に①と鰹節、具が被るくらいの水を入れ蓋をして弱火で5分煮る。
- 3 ②にAを加えて水分がなくなるまで煮詰めたら火を止めて、十分に熱を冷まして出来上がり。



材 料 (2人前)

昆布の出汁がら …	45 g	A	砂糖 …	大さじ1
鰹節の出汁がら …	55 g		醤油 …	大さじ2
水 …	200 cc		みりん …	大さじ2
			酒 …	大さじ1

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

デザート部門

パンクッキー

入江 真緒さんの作品

調理
目安時間

20分

手 順

- 1 食パンの耳を切り取る。
- 2 切り取った食パン耳を全て半分に切る。
- 3 食パンを6等分に切る。
- 4 ②と③を薄くなるまで潰す。
- 5 マーガリンを溶かし、グラニュー糖を入れ、溶けるまで混ぜる。
- 6 ⑤に④を浸し、クッキングシートを敷いた天板に乗せる。
- 7 200℃のオーブンで15分焼いて出来上がり。



材 料 (2人前)

食パン	… 1枚	マーガリン	… 35g
		グラニュー糖	… 30g

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

デザート部門

もちもちそうめんみたらし餅

副島 萌加さんの作品

調理
目安時間

30分

手 順



- ① ボウルに茹でたそうめんを入れ、片栗粉を入れて混ぜる。
- ② ①のそうめんが潰れてモチモチしてきたら団子状に丸め、沸騰したお湯に入れる。
- ③ 浮き上がってきたら氷水にさらす。
- ④ 鍋に③を入れ、弱火～中火で混ぜながら加熱する。とろみがついたら火から降ろす。
- ⑤ ③を器に盛り、④をかけて出来上がり。

材 料 (2人前)

そうめん
(茹でたもの) … 135g

片栗粉 … 大さじ2

Ⓐ

しょうゆ … 大さじ1
めんつゆ … 大さじ1
砂糖 … 大さじ2
みりん … 大さじ2
片栗粉 … 大さじ1
水 … 50ml

★
佳作

デザート部門

春巻きの皮でもちもちクレープ

白木 芽恵さんの作品

調理
目安時間

40分

手 順



- ① ①をボウルに入れてよく混ぜ、春巻きの皮を浸す。
- ② フライパンを火にかけ、6等分にしたマーガリンを一切れ入れる。
- ③ 弱火で①に浸した春巻きの皮を焼く。
- ④ 皮を何度かひっくり返し、水気が無くなってきたらキッチンペーパーで油分をふき取る。
②～④の手順をさらに5回くり返す。
- ⑤ ④の生地を1枚皿に置き、生地の半分にホイップクリームを乗せて半分に折る。
- ⑥ ⑤の上に、半分に折った生地1枚を載せる。
- ⑦ ⑤と同じものを⑥の上に載せる。
- ⑧ イチゴジャムを少し水で溶かす。
- ⑨ ⑦の上に冷凍ベリーを盛り付け、⑧をかけて最後に粉砂糖をかけて出来上がり。

材 料 (2人前)

A	卵	… 1/2個	ホイップクリーム	… 50g
	牛乳	… 60cc	いちごジャム	… 大さじ1
	グラニュー糖	… 20g	冷凍ベリー	… 10g
	春巻きの皮	… 6枚	粉砂糖	… 2g
	マーガリン	… 15g		

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

デザート部門

豆腐スコーン

菅野 暦さんの作品

調理
目安時間

25分

手順

- 1 オープンを180℃に予熱しておく。
- 2 ①をボウルに入れて混ぜる。
- 3 ②に③を入れて混ぜ合わせる。
- 4 ④を5個ぐらいに分けて厚めに形を作り、予熱していたオーブンで15分焼いて出来上がり。



材料 (2人前)

A	絹豆腐	… 85g	B	板チョコ	… 25g
	ホットケーキミックス	… 200g		アーモンド	… 10g
	マーガリン	… 20g			

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

リメイク部門

そうめんドーナツ

中村 杏花音さんの作品

調理
目安時間

20分

手 順

- 1 茹でたそうめんと④をビニール袋に入れて麺の形がなくなるまで揉む。
- 2 手に油を付けて①を10等分に丸める。
- 3 170℃の油で約7分、きつね色になるまで揚げる。
- 4 大さじ1杯分の砂糖を器に入れて、ドーナツを転がして出来上がり。



材 料 (2人前)

そうめん … 140g	A	薄力粉 … 140g
		砂糖 … 大さじ6と1/2
		バニラエッセンス … 3滴
		塩 … 小さじ1/3
		砂糖 … 大さじ1

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

リメイク部門

残り物のうどんでなんちゃってシューマイ

近藤 百華さんの作品

調理
目安時間

25分

手 順



材 料 (2人前)

うどん	…	120 g	ニラ	…	5 g
ごま油	…	小さじ1/2	玉ねぎの芯	…	2.5 g
片栗粉	…	大さじ1/2	中華だしのもと	…	小さじ1/2
豚挽き肉	…	90 g	塩	…	少々

【お好みで】 ポン酢・からし・白ごま・黒ゴマ

- ゆでたうどんを3cm程度に切る。
- ①にごま油を入れて全体に絡め、片栗粉をまぶして、六等分に分けてラップの上に乗せる。
- 豚挽き肉、小口切りにしたニラ、細かく刻んだ玉ねぎの芯を加え、粘りが出るまで混ぜる。
- ③に中華だしのもと・塩を入れて混ぜ、六等分に分けて、②の上に乗せて包んでいく。
- ④を皿に乗せ、600Wの電子レンジで15分加熱したら出来上がり。

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

リメイク部門

簡単!“赤オニ(鬼)”ドレッシング

山本 耀平さんの作品

調理
目安時間

10分

手 順

- ① ①を包丁でみじん切りにする。
- ② ボールに②を混ぜ合わせ①を入れて出来上がり。



材 料 (2人前)

A	りんごの皮	…	40 g	B	酢	…	大さじ3
	玉ねぎ	…	20 g		オリーブ油	…	大さじ2
	赤唐辛子	…	0.1 g		塩	…	小さじ1/3
	トマトの皮	…	20 g		こしょう	…	小さじ1/10

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

リメイク部門

酢入りきんぴらごぼうオープンサンド

安藤 栄子さんの作品

調理
目安時間

5分

手 順

- ① フランスパンに包丁を入れ、マヨネーズを塗る。
- ② 干しぶどうをさっと湯通しして油抜きをする。
- ③ レタス1枚をパンに合わせた大きさに切る。
- ④ ①にレタスをひき、酢入りきんぴらごぼうを入れて、②を飾って出来上がり。



材 料 (2人前)

フランスパン	… 1/2本	レタス	… 1枚
マヨネーズ	… 大さじ1/2	酢入りきんぴらごぼう	… 40g
干しぶどう	… 10個		

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。