

豊島区食品ロス削減講座

もったいないを減らそう！

～食べきりレシピのクッキング教室～

食品ロスの理由は、使える部分まで多めに取りのぞいている、調理したけれど食べきれなかった、使いきれずに食べられなくなった（傷んだ）、などが考えられます。そこで、①食品の捨てられがちな部分をおいしく食べる、②作った料理を食べきる、③保存した食品を使い切る、レシピを考えてみましょう！

ワンパンで簡単！

- ①捨てられがちなかぶの葉、かぶの皮を活用、過剰除去に注意
- ②1皿分（1人分）の野菜の量→1日に食べたい野菜の量を確認、しっかり食べる
- ③長期保存可能な食品の活用（缶詰）、野菜を適切に保存して使い切る

豆腐とひき肉のふんわり蒸しと野菜のスープ煮

材料	分量（2人分）	*野菜、きのこ：1人分が約120g
豚ひき肉	100g	
もめん豆腐（冷凍保存のもの）	1/2丁（150g）	
しょうゆ	小さじ1強	
しょうが（おろし）	小さじ1/2～1	
にんにく（おろし）	小さじ1/2～1	
こしょう	適量	
酒	小さじ1	
かたくり粉	大さじ1と1/3	
トウモロコシ（缶）	50～60g	
かぶ（皮つき）	1個（60～70g）	横に6～7mm厚さのいちよう切り
かぶの葉	1個分（60～70g）	3～4cmに切る
しめじ	1/3パック（30～40g）	石づきの取り方に注意！
ミニトマト	4個（40～60g）	
とりがらスープの素	小さじ1（3g）	
油	小さじ2	
こしょう	適量	
クミンパウダー	適量	

中濃ソース	小さじ2（14g）～大さじ1（21g）	まぜ合わせておく
トマトケチャップ	小さじ2（12g）～大さじ1（18g）	
マヨネーズ	小さじ2（8g）～大さじ1（12g）	
青のり	適量	

- ① ひき肉に、しょうゆとにんにく、しょうが、こしょうを加えて、ゴムべらでよくまぜる。
- ② ①にもめん^{とうふ}豆腐をつぶして加え、かたくり粉と酒も加えて混ぜたら、トウモロコシを加える。
- ③ フライパンにクッキングシートをのせて、深さに合わせて角をつまんでひねり、箱^{はこ}のような形にする。②を入れてゴムべらで1 cmくらいの厚さにして、3~4本のすじを入れる。
*クッキングシートは、はじめに3か所の角をつまんでひねったら、肉をのせて広げ、すじを入れてから、最後の1か所の角をつまむ。
- ④ 水を深さ0.8~1 cm (肉の厚さと同じ) くらい入れて、とりがらスープの素^{もと}を入れる。フライパンのすき間に野菜ときのかを入れて油、こしょう、クミンパウダーを加え、ふたをして6~7分加熱する (最初は強火→ふっとうしたら弱めの中火)。
- ⑤ 火を消して、肉に火が通っているか^{たし}確かめたら、クッキングシートを持って取り出す。
- ⑥ フライパンのかぶは、かたさを竹ぐし^{たし}で確かめてから、皿にもりつける。
*かたい場合は、ふたをしてもう一度加熱する。
- ⑦ 肉を皿にもりつけて、ソースとトマトケチャップを合わせたものをぬり、マヨネーズをかけて青のりをふる。



エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食物繊維総量 g	炭水化物g	食塩相当量 g
316	17.2	19.7	4.1	22	1.9