

ひじきのハンバーグ



【材料（2人分）】

鶏ひき肉 …… 150g
ひじき煮 …… 50g
卵 …… 8g
サラダ油 …… 小さじ1
酒 …… 大さじ1
みりん …… 小さじ4
砂糖 …… 小さじ2
しょうゆ …… 大さじ2

レシピ動画は
こちらから！



🕒 調理時間 30 分 🛒 価格（1人分）約 180 円

栄養価（1人分）

エネルギー	226kcal	カルシウム	38mg
たんぱく質	15.6g	鉄	1.1mg
脂質	11.4g	マグネシウム	39mg
炭水化物	13.5g	亜鉛	1.1mg
食物繊維	0.9g	ビタミンA	57μg
食塩	2.6g	ビタミンC	1mg

【作り方】

- ① 鶏ひき肉とひじき煮、卵を混ぜ合わせる。
- ② ①が混ざったらフライパンにサラダ油を引き、焼く。
- ③ ②が焼けたらAを入れ、軽く煮つめる。
- ④ お皿に盛り付け、③のタレをかけて完成。

ひじきの卵焼き



【材料（2人分）】

ひじき煮 …… 30g
卵 …… 2 個（100g）
サラダ油 …… 適量

レシピ動画は
こちらから！



🕒 調理時間 20 分 🛒 価格（1人分）約 100 円

栄養価（1人分）

エネルギー	82kcal	カルシウム	38mg
たんぱく質	6.6g	鉄	0.8mg
脂質	5.7g	マグネシウム	11mg
炭水化物	1.7g	亜鉛	1.2mg
食物繊維	0.5g	ビタミンA	118μg
食塩	0.4g	ビタミンC	0mg

【作り方】

- ① ひじき煮と卵を混ぜる。
- ② 卵焼き器に油をひき、①の1/3を流し込んで焼いて巻く。これを3回ほど繰り返す。
- ③ 巻いた卵焼きを切って完成。

【使用食材や料理のポイント】

★ ひじき煮が入っているので味付けをしなくても美味しく仕上げることができます。

卵とじ丼

【材料（2人分）】

えび天（市販） …… 4 本
かき揚げ（市販） …… 100g
パックごはん …… 2 パック（400g）
卵 …… 5 個（250g）
めんつゆ（2 倍濃縮） …… 大さじ3
サラダ油 …… 小さじ1
小ねぎ …… 12g

【作り方】

- ① パックごはんを電子レンジで表示時間のとおりに温める。
- ② ボウルに卵とめんつゆを入れて黄身を切るように混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を引き、②を半分ほど入れる。
- ④ 卵に火が通ってきたらえび天とかき揚げを加え、残りの卵を入れて加熱する。
- ⑤ 丼にご飯を入れて、④を盛りつけ、小ねぎを散らして完成。

【使用食材や料理のポイント】

★ 家庭で作りすぎて余ってしまった他の天ぷらでも応用可能です。



🕒 調理時間 10 分 🛒 価格（1人分）約 220 円

栄養価（1人分）

エネルギー	651kcal
たんぱく質	26.1g
脂質	18.4g
炭水化物	89.4g
食物繊維	6.9g
食塩	2.0g
カルシウム	141mg
鉄	2.8mg
マグネシウム	75mg
亜鉛	3.6mg
ビタミンA	33μg
ビタミンC	4mg

天ぷらでチャーハン

【材料（2人分）】

天ぷら（野菜かき揚げ） …… 100g
ごはん …… 400g
小ねぎ …… 15g
卵 …… 2 個（100g）
しょうゆ …… 20g
Cook Do® 香味ペースト® …… 6g
サラダ油 …… 小さじ1

【作り方】

- ① 小ねぎと天ぷらを細かく切る。
- ② フライパンにサラダ油を引き熱し、卵と小ねぎを炒める。
- ③ 卵、小ねぎが炒め終わったら天ぷら、ごはん、調味料（しょうゆ、香味ペースト）の順に加えて炒めて完成。

【使用食材や料理のポイント】

★ 天ぷらは、大きく切ることによって食べ応えがアップし、細かく切ることによって子どもや高齢者でも食べやすくなります。



🕒 調理時間 20 分 🛒 価格（1人分）約 250 円

栄養価（1人分）

エネルギー	928kcal
たんぱく質	19.4g
脂質	18.2g
炭水化物	169.5g
食物繊維	2.0g
食塩	2.1g
カルシウム	56mg
鉄	3.0mg
マグネシウム	68mg
亜鉛	3.7mg
ビタミンA	125μg
ビタミンC	6mg

卵の花の中着煮



レシピ動画は
こちらから！



🕒 調理時間 12 分 🛒 価格 (1 人分) 約 100 円

栄養価 (1 人分)

エネルギー	309kcal	カルシウム	235mg
たんぱく質	19.2g	鉄	3.3mg
脂質	22.9g	マグネシウム	109mg
炭水化物	3.9g	亜鉛	2.2mg
食物繊維	5.4g	ビタミン A	91μg
食塩	0.6g	ビタミン C	0mg

【材料 (2 人分)】

油揚げ …………… 1 枚
卵の花 (市販) …………… 75g
うずらの卵 (ゆで) …… 2 個
A 水 …………… 150ml
めんつゆ (2 倍濃縮) … 大さじ 1

【作り方】

- ① 油揚げは半分に切って袋状に開き、熱湯をかけて油抜きをする。
- ② 油揚げに卵の花とうずらの卵を詰め、つまようじなどで留める。
- ③ 鍋に A を入れて煮立ったら、② を並べ入れて 3 分ほど煮る。裏返してさらに 2 分ほど煮て完成。

【使用食材や料理のポイント】

★ 鍋に並べる時に、油揚げの中の卵の花が出ないように、小鍋を使うと調理しやすいです。

卵の花のおやき



レシピ動画は
こちらから！



🕒 調理時間 15 分 🛒 価格 (1 人分) 約 550 円

栄養価 (1 人分)

エネルギー	123kcal	カルシウム	39mg
たんぱく質	3.6g	鉄	0.8mg
脂質	7.1g	マグネシウム	23mg
炭水化物	13.7g	亜鉛	0.4mg
食物繊維	5.1g	ビタミン A	2μg
食塩	0.0g	ビタミン C	3mg

【材料 (2 人分)】

卵の花 (市販) …… 40g
片栗粉 …………… 9g
冷凍枝豆 …………… 10g
ごま油 …………… 小さじ 1

【作り方】

- ① 冷凍枝豆は解凍してさやから実を取り出す。
- ② 卵の花に片栗粉と枝豆を混ぜ、丸型に形を整える。
- ③ フライパンを火にかけ、ごま油を引き、② をフライパンに並べる。軽く焼き色がついたら完成。

【使用食材や料理のポイント】

★ 枝豆以外でも冷凍野菜で余っているものでも調理可能です。

カレーうどん

【材料 (2 人分)】

A カレー …………… 500g
めんつゆ (2 倍濃縮) …………… 大さじ 5
水 …………… 200ml
うどん …………… 2 玉 (200g)

【作り方】

- ① A を鍋に入れ、混ぜる。
- ② ① が温まったらうどんを入れ、袋に記載されている時間茹でて完成。

【使用食材や料理のポイント】

★ めんつゆが入っているので出汁が効いて最後の一口まで美味しく召し上がれます。



🕒 調理時間 20 分 🛒 価格 (1 人分) 約 150 円

栄養価 (1 人分)

エネルギー	454kcal	カルシウム	61mg
たんぱく質	18.1g	鉄	2.2mg
脂質	22.4g	マグネシウム	50mg
炭水化物	49.1g	亜鉛	1.5mg
食物繊維	4.3g	ビタミン A	115μg
食塩	6.8g	ビタミン C	8mg

カレードリア

【材料 (2 人分)】

ごはん …………… 300g
バター …………… 6g
塩 …………… 少々
こしょう …………… 少々
カレー …………… 200g
卵 …………… 2 個 (100g)
チーズ …………… 30g

【作り方】

- ① フライパンにバターを入れてごはんを炒め、塩こしょうで味付けする。
- ② グラタン皿に① を入れ真ん中を少しくぼませ、上からカレーをかける。
- ③ ② のくぼみに卵を割りチーズをのてせオーブントースターで焦げ目がつくまで焼いて完成。



🕒 調理時間 40 分 🛒 価格 (1 人分) 約 170 円

栄養価 (1 人分)

エネルギー	504kcal
たんぱく質	18.9g
脂質	20.7g
炭水化物	64.5g
食物繊維	3.5g
食塩	2.1g
カルシウム	143mg
鉄	1.7mg
マグネシウム	31mg
亜鉛	2.4mg
ビタミン A	206μg
ビタミン C	3mg

クリームライスコロッケ

【材料（2人分）】

ごはん …… 75g クリームシチュー … 200g
 塩 …… 少々
 こしょう …… 少々
 小麦粉 …… 適量
 卵 …… 適量
 パン粉 …… 適量
 揚げ油 …… 適量

【作り方】

- ① シチューに入っている大きい具材は軽くつぶしておく。
- ② シチューの中にごはんを入れて混ぜる。
- ③ 塩こしょうで味を整える。
- ④ 混ぜたものを俵型に形を整える。
- ⑤ ④を小麦粉→卵→パン粉の順につけて 180 度の油で揚げて完成。

【使用食材や料理のポイント】

★ 今回利用したクリームシチュー以外にカレーなどで作っても美味しく召し上がれます。



🕒 調理時間 30 分 💰 価格（1人分）約 100 円

栄養価（1人分）

エネルギー 167kcal
 たんぱく質 4.3g
 脂質 12.6g
 炭水化物 10.6g
 食物繊維 0.7g
 食塩 1.0g
 カルシウム 11mg
 鉄 0.5mg
 マグネシウム 10mg
 亜鉛 0.9mg
 ビタミンA 58μg
 ビタミンC 4mg



ポテサラパンキッシュ

【材料（2人分）】

ポテトサラダ …… 80g
 食パン …… 2 枚（5 枚切り）
 卵 …… 2 個（100g）
 牛乳 …… 大さじ 2
 マヨネーズ …… 適量
 乾燥パセリ …… 適量

【作り方】

- ① 食パンの耳に沿って包丁で浅く切り込みを入れて、食パンの白い部分をスプーンで押して具材が入るように凹ませる。
- ② 卵、牛乳を混ぜ合わせておく。
- ③ ①にポテトサラダを入れ、混ぜ合わせた②を回しかける。
- ④ マヨネーズをお好みの量かけ、200℃のトースターで約 8～10 分焼く。
- ⑤ 乾燥パセリをかけて完成。

【使用食材や料理のポイント】

★ 余っている野菜や冷凍野菜を入れることで食品ロスにもつながります。



🕒 調理時間 15 分 💰 価格（1人分）約 150 円

栄養価（1人分）

エネルギー 312kcal
 たんぱく質 11.1g
 脂質 3.1g
 炭水化物 6.5g
 食物繊維 0.24g
 食塩 1.0g
 カルシウム 2mg
 鉄 53mg
 マグネシウム 1.1mg
 亜鉛 0.9mg
 ビタミンA 111μg
 ビタミンC 0mg



クリームパスタ

【材料（2人分）】

パスタ（乾） …… 200g
 クリームシチュー …… 200g
 牛乳 …… 50g
 コンソメ（顆粒） …… 小さじ 1/2
 こしょう …… 少々

【作り方】

- ① 湯を沸かし、塩を湯の 1%入れ、パスタを表示時間茹でる。
- ② 茹であがったらパスタをザルにあげて、水気をしっかりと切る。
- ③ フライパンにクリームシチューと牛乳を入れて中火にかける。
- ④ ③が軽くフツフツとしてきたらコンソメ、こしょうを加えて味を調える。
- ⑤ ④に茹でたパスタを和えて完成。

【使用食材や料理のポイント】

★ 今回はクリームシチューを利用しましたが、他のシチューを利用してパスタと混ぜても美味しく召し上がれます。



🕒 調理時間 20 分 💰 価格（1人分）約 100 円

栄養価（1人分）

エネルギー 418kcal
 たんぱく質 13.6g
 脂質 16.4g
 炭水化物 54.7g
 食物繊維 2.2g
 食塩 2.7g
 カルシウム 78mg
 鉄 1.0mg
 マグネシウム 32mg
 亜鉛 1.5mg
 ビタミンA 77μg
 ビタミンC 5mg



ポテサラ揚げ餃子

【材料（2人分）】

餃子の皮 …… 4 枚
 ポテトサラダ …… 60g
 かにかま …… 2 本
 ピザ用チーズ …… 12g
 サラダ油 …… 適量

【作り方】

- ① かにかまを手で細くさき、ポテトサラダと混ぜる。
- ② ①を餃子の皮に大さじ 1 程度をのせてチーズをひとつまみのせる。
- ③ 餃子の皮のふち 1 周に指で水を付け、具材が出ないように指で押さえながら半分にたたむ。
- ④ フライパンに 1cm ほどのサラダ油を入れ、中火で餃子が重ならないように揚げ焼きにする。
- ⑤ 両面きつね色になるまで焼いて完成。

【使用食材や料理のポイント】

★ かにかまの代わりに家にあるコーンやツナに変えても美味しく召し上がれます。



🕒 調理時間 15 分 💰 価格（1人分）約 80 円

栄養価（1人分）

エネルギー 155kcal
 たんぱく質 8.2g
 脂質 5.0g
 炭水化物 19.6g
 食物繊維 0.6g
 食塩 0.7g
 カルシウム 79mg
 鉄 0.2mg
 マグネシウム 11mg
 亜鉛 0.2mg
 ビタミンA 40μg
 ビタミンC 0mg



牛乳・乳製品をリメイク！ 3品

パルメザンチーズのせんべい



🕒 調理時間 10分 🍷 価格（1人分）約 160円

レシピ動画は
さくら!



【材料（4枚分）】

パルメザンチーズ … 40g
サクラエビ … 2g
水 … 12ml
こしょう … お好みの量

栄養価（2枚分）

エネルギー	92kcal	カルシウム	280mg
たんぱく質	9.4g	鉄	0.1mg
脂質	6.2g	マグネシウム	14mg
炭水化物	0.4g	亜鉛	1.5mg
食物繊維	0g	ビタミンA	46μg
食塩	0.8g	ビタミンC	0mg

【作り方】

- ① パルメザンチーズに水を加えてよく混ぜる。
- ② フライパンにクッキングシートを敷き、その上に①を大さじ1杯ずつ丸く伸ばし、サクラエビを散らす。
- ③ ②を火にかけ、中火で1～2分程度加熱し両面焼く。
- ④ 焼けたらお皿に盛り付け、こしょうを振って完成。

【使用食材や料理のポイント】

★ 普段、あまりがちなパルメザンチーズをせんべいにする事で大量に消費できます。

フレンチドレッシングの野菜サラダ

【材料（2人分）】

ごぼう … 70g
きゅうり … 30g
ごまドレッシング … 20g
プレーンヨーグルト … 10g

【作り方】

- ① ごぼうを千切りにし、湯がく。
- ② きゅうりを千切りにする。
- ③ ごまドレッシングとヨーグルトを合わせ、ごぼうときゅうりを和えて完成。

【使用食材や料理のポイント】

★ このドレッシングは家で余っているどんな野菜をサラダにしても合います。



🕒 調理時間 20分 🍷 価格（1人分）約 80円

栄養価（1人分）

エネルギー	65kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	4g
炭水化物	7.6g
食物繊維	2.2g
食塩	0.4g
カルシウム	35mg
鉄	25mg
マグネシウム	0.4mg
亜鉛	0.4mg
ビタミンA	6μg
ビタミンC	3mg

レシピ動画は
さくら!



ミルク餅

【材料（2人分）】

牛乳 … 400ml
砂糖 … 大さじ2
片栗粉 … 60g
きな粉 … 適量
黒蜜 … 適量

【作り方】

- ① 鍋に牛乳、砂糖、片栗粉を入れ、たえず混ぜながら中火で加熱する。
- ② とろみがついたら弱火にして、さらに混ぜる。
- ③ 火からおろしラップを敷いた型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 型から取り出し、お好みの大きさに切る。きな粉、黒蜜をかけて完成。

【使用食材や料理のポイント】

★ 複雑な材料や工程がなく、だれでも簡単に作れます。
★ 消費期限が近くなっているのにたくさん余ってしまっている牛乳を、まとめて消費できるのでおすすめです。



🕒 調理時間 15分 🍷 価格（1人分）約 230円

栄養価（1人分）

エネルギー	338kcal
たんぱく質	6.9g
脂質	7.6g
炭水化物	61.7g
食物繊維	0.5g
食塩	0.2g
カルシウム	231mg
鉄	0.5mg
マグネシウム	29mg
亜鉛	0.9mg
ビタミンA	76μg
ビタミンC	2mg

レシピ動画は
さくら!



冷凍フルーツアイスクリーム



レシピ動画は
こちら!



🕒 調理時間 120分 🛒 価格(1人分) 約250円

【材料(2人分)】

牛乳 150ml
砂糖 60g
卵黄 2個(40g)
生クリーム 50ml
バニラエッセンス 4滴
氷水 適量
冷凍した果物 適量

栄養価(1人分)

エネルギー	331kcal	カルシウム	123mg
たんぱく質	6.3g	鉄	1.0mg
脂質	20.5g	マグネシウム	11mg
炭水化物	35.1g	亜鉛	1.1mg
食物繊維	0g	ビタミンA	204μg
食塩	0.1g	ビタミンC	1mg

【作り方】

- ① 牛乳、砂糖を鍋に入れ弱火で沸騰させない様にかき混ぜ、砂糖が溶けたら火を止める。
- ② ボウルに卵黄を溶きほぐし、①を少しずつ加え混ぜ合わせたらザルを使用して、こしながら再び鍋に戻し入れ、中火にかける。
- ③ 木べらで混ぜながら約5分煮て、とろみがついてきたらボウルに移し、氷水に浸けながら冷やす。
- ④ 別のボウルに生クリームを入れ6分立てにし、③に加えて混ぜる。
- ⑤ バニラエッセンスを加え混ぜたらバットに移し、冷凍庫で30分冷やす。
- ⑥ 一度取り出してスプーンでかき混ぜ、再び冷凍庫で1時間ほど冷やし固める。
- ⑦ 冷凍したフルーツと一緒に盛り付けて完成。

【使用食材や料理のポイント】

- ★ 食べきれない果物は冷凍保存することで、長持ちします。

りんごのコンポート



レシピ動画は
こちら!



🕒 調理時間 30分 🛒 価格(1人分) 約100円

【材料(2人分)】

りんご 1個(300g)
グラニュー糖 50g
レモン汁 小さじ1
水 100ml

栄養価(1人分)

エネルギー	178kcal	カルシウム	5.0mg
たんぱく質	0.2g	鉄	0.2mg
脂質	0.3g	マグネシウム	5.0mg
炭水化物	48.5g	亜鉛	0mg
食物繊維	2.1g	ビタミンA	0μg
食塩	0g	ビタミンC	7.0mg

【作り方】

- ① りんごの皮をむき、芯を取り除く。5mm程度の厚さにスライスする。
- ② 鍋にりんご、グラニュー糖、レモン汁、水を入れ弱火で約25分加熱する。
- ③ りんごに火が通ったら容器に移し、冷まして完成。

【使用食材や料理のポイント】

- ★ 旬が過ぎたりんごも、コンポートにすることで美味しく食べることができます。
- ★ りんごの種類によって酸味が違うので、グラニュー糖やレモン汁の量で味を調節してください。

りんごのシャーベット

【材料（2人分）】

りんご 2個（400g）
グラニュー糖 50g
レモン汁 10g
水 600ml

【作り方】

- ① りんごを半分に切り、スプーンで芯の部分をくり抜く。
- ② 耐熱ボウルに材料を入れ、軽く混ぜる。
- ③ 切ったりんごの皮が上になるようにボウルに入れ、ラップをかけて電子レンジ 600W で 3 分半加熱する。
- ④ りんごを裏返してさらに 3 分加熱する。その後あら熱がとれるまで放置する。
- ⑤ あら熱がとれたら 1 つずつラップで包み、冷凍庫で 3 時間ほど冷やし固めて完成。

【使用食材や料理のポイント】

★ 捨ててしまいがちなりんごの皮も無駄にせず美味しく召し上がれます。



レシピ動画は
こちらから！

🕒 調理時間 10 分 🛒 価格（1人分）約 120 円

栄養価（1人分）	
エネルギー	323kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	0.4g
炭水化物	79.1g
食物繊維	7.6g
食塩	0g
カルシウム	16mg
鉄	0.4mg
マグネシウム	20mg
亜鉛	0.4mg
ビタミンA	8μg
ビタミンC	27mg

冷凍ベリースムージー

【材料（2人分）】

冷凍ベリー 70g
牛乳 100ml
プレーンヨーグルト 100g
砂糖 小さじ 2

【作り方】

すべての材料を滑らかになるまでミキサーにかけて完成。

【使用食材や料理のポイント】

★ バナナなどの生の果物が余ったら冷凍しておいて、牛乳と合わせてスムージーにすると食品ロス削減できます。

栄養価（1人分）

エネルギー	87kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	2.3g
炭水化物	9.0g
食物繊維	1.2g
食塩	0.1g
カルシウム	123mg
鉄	0.1mg
マグネシウム	14mg
亜鉛	0.5mg
ビタミンA	27μg
ビタミンC	4.5mg



レシピ動画は
こちらから！

🕒 調理時間 5 分 🛒 価格（1人分）約 100 円

バナナマフィン

【材料（2人分）】

バナナ（生地用） 40g
バナナ（トッピング用） 5g
卵 30g
薄力粉 40g
ベーキングパウダー 2g
バター 12g
牛乳 15g
砂糖 20g

【作り方】

- ① 生地用のバナナはフォークでつぶし、トッピング用は 1cm 幅に切る。
- ② ①の生地用のバナナに砂糖を加えて混ぜる。
- ③ ②に卵、バター、牛乳を順に加えて混ぜる。
- ④ ③に振った薄力粉、ベーキングパウダーを入れ粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑤ 耐熱カップに④の生地を入れ、トッピング用のバナナをのせて軽く抑える。
- ⑥ 鉄板に並べオーブンで 18 分焼き、冷めたら完成。

栄養価（1人分）

エネルギー	364kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	14.2g
炭水化物	55.6g
食物繊維	1.1g
食塩	0.5g
カルシウム	88mg
鉄	0.7mg
マグネシウム	11mg
亜鉛	0.5mg
ビタミンA	165μg
ビタミンC	1mg



レシピ動画は
こちらから！

🕒 調理時間 5 分 🛒 価格（1人分）約 100 円

りんごジャム



レシピ動画は
こちらから！



🕒 調理時間 10 分 🛒 価格（1人分）約 100 円

栄養価（1人分）

エネルギー	199kcal	カルシウム	3mg
たんぱく質	0.1g	鉄	0.1mg
脂質	0.2g	マグネシウム	2mg
炭水化物	52.1g	亜鉛	0.0mg
食物繊維	1.1g	ビタミンA	1μg
食塩	0g	ビタミンC	3mg

【材料（2人分）】

りんご 80g
砂糖 40g
水 20ml
レモン汁 0.5g

【作り方】

- ① りんごは皮ごとそのまますりおろす。
- ② 鍋に①、砂糖、水、レモン汁を入れる。
- ③ 火にかけ、水分をできるだけ飛ばしながら混ぜる。
- ④ 水分が飛んだら完成。

じゃがりこの ポテトサラダ

【材料（2人分）】

じゃがりこ じゃがバターLサイズ …… 66g
熱湯 …… 140ml
ミニトマト …… 15g
ベーコン …… 15g
きゅうり …… 20g

【作り方】

- ① じゃがりこに熱湯を注ぎ、じゃがりこをふやかし混ぜる。
- ② きゅうりを千切り、ミニトマトを半分に切りベーコンを0.5cm角に切る。
- ③ ①にきゅうり、ベーコンを混ぜる。
- ④ ③とミニトマトをお皿に盛り付けて完成。

【使用食材や料理のポイント】

★ 賞味期限がギリギリのじゃがりこがあれば、今日のおかずが1品作れます。



調理時間 20分 価格（1人分）約 120円

栄養価（1人分）

エネルギー	230kcal	カルシウム	10mg
たんぱく質	2.9g	鉄	0.7mg
脂質	15.6g	マグネシウム	30mg
炭水化物	21.0g	亜鉛	0.4mg
食物繊維	1.8g	ビタミンA	15μg
食塩	0.5g	ビタミンC	14mg

レシピ動画は
こちら！



ポテトチップスの 野菜サラダ

【材料（2人分）】

ポテトチップス（うすしお味） …… 15g
キャベツ …… 120g
きゅうり …… 10g
ミニトマト …… 30g
レタス …… 16g
粉チーズ …… 1g
好みのドレッシング …… 30g

【作り方】

- ① キャベツ、きゅうりを千切りにする。レタスは手でちぎる。ミニトマトは1/4に切る。
- ② ①で切った野菜を盛り付け、砕いたポテトチップスを散らす。
- ③ お好みのドレッシングをかけ、粉チーズをかけて完成。

【使用食材や料理のポイント】

★ ポテトチップスを違う味にするだけでも、また一味変わったサラダになります。



調理時間 30分 価格（1人分）約 80円

栄養価（1人分）

エネルギー	121kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	8.7g
炭水化物	10.9g
食物繊維	1.9g
食塩	0.8g
カルシウム	54mg
鉄	0.7mg
マグネシウム	23mg
亜鉛	0.3mg
ビタミンA	32μg
ビタミンC	32mg

レシピ動画は
こちら！



東海学院大学 管理栄養学科では、2016年より学内の食品ロスから堆肥をつくり東海学院大学試験圃場にて野菜を栽培。出荷できない規格外野菜を利用し「子ども食堂」「マルシェ」「規格外野菜 Café」「食品ロス削減の料理教室」等、消費者庁食品ロス削減推進サポーターとして食品ロス削減に向けできることから活動しています。2021年から各務原市環境政策課と連携し「リメイク料理動画」「防災備蓄食のローリングストックレシピ」「食品ロス削減月間イベント」等、多様な取組みを地域で展開しています。

このレシピ集のリメイク料理は、「簡単」「おいしい」「健康的」という3つのコンセプトで考案したレシピです。一人ひとりが自分ごととして食品ロス削減に取り組む一つのきっかけになっていただければ大変嬉しいです。

（令和5年10月）

東海学院大学 健康福祉学部 管理栄養学科 4年生
（消費者庁食品ロス削減推進サポーター）

渡邊雄大 原昂平 水野真斗 田辺恵士 辻隆弘
坪井大地 河本悠 野口拓巳 杉原佑穂 種田航大
坂下莉都 棚瀬京音 小松蓮伽 高本莉衣 福井里菜



食品ロスを減らす3つのコツ

買いすぎない

家にある食品と照らし合わせて、また、予定を考えて、必要な分だけ買いましょう。

- ①買い物前に手持ちの食材と期限を確認
- ②必要な分だけ買う
- ③期限表示を知って賢く買う



作りすぎない

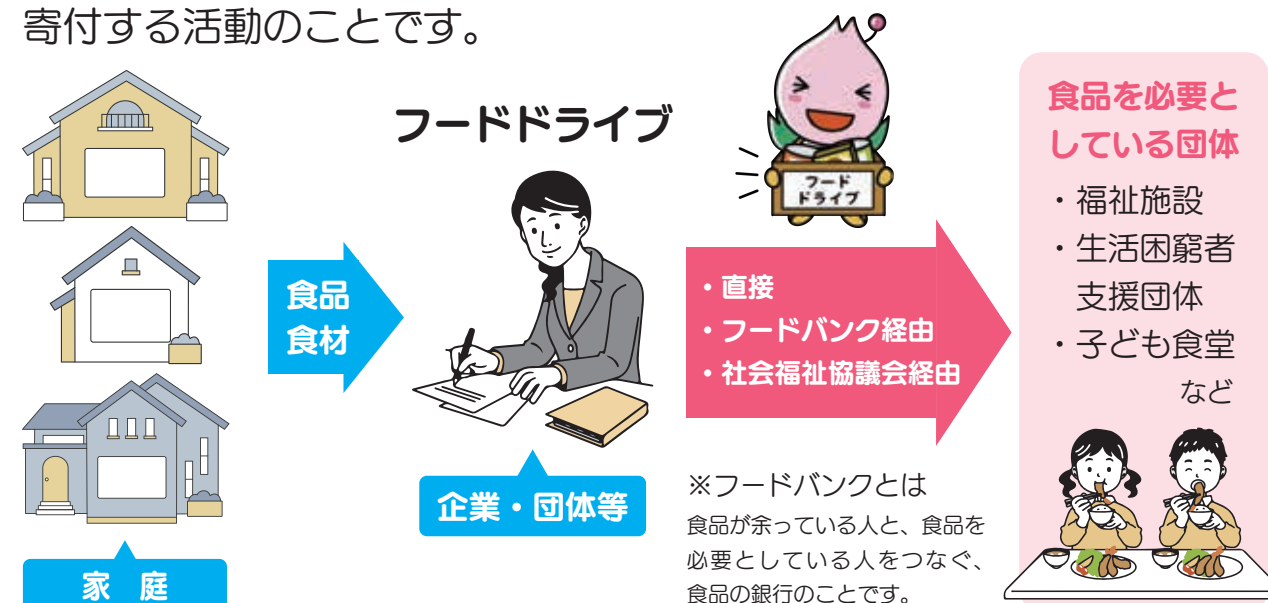
体調や家族の予定などを考えて、作りすぎないようにしましょう。

食べ残さない

作った料理は、早めに、美味しく食べきりましょう。

フードドライブに協力してみよう

家庭で余っている食品を集めて、食品を必要としている地域のフードバンク等の生活困窮者支援団体、子ども食堂、福祉施設等に寄付する活動のことです。



食品の「期限表示」を理解しよう

賞味期限と消費期限の違い

食品の「期限表示」の意味を正しく知れば、食品を無駄なく食べることができるだけでなく、食費の無駄遣いも防げます。

賞味期限 ……美味しく食べることができる期限

定められた方法により保存した場合に、期待される全ての品質の保持が十分に可能であると認められる期限。ただし、当該期限を越えた場合でも、これらの品質が保持されることがある。

消費期限 ……過ぎたら食べない方がよい期限

定められた方法により保存した場合、腐敗、変敗その他の品質（状態）の劣化に伴い、安全性を欠くこととなるおそれがないと認められる期限。

消費期限と賞味期限のイメージ

