

減らそう！食品ロス

リメイクレシピ集



お問い合わせ

各務原市役所 市民生活部環境室環境政策課

〒504-8555 岐阜県各務原市那加桜町1-69 TEL.058-383-4230 (直通)

このリメイクレシピ集は岐阜県からの「清流の国ぎふ」SDGs 推進ネットワーク連携促進補助金を受けています。

発行日 令和5年10月

まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」。食品ロスの発生により、食べものを無駄にしていることのほかにも、食品ロスをごみに出すことによって収集や焼却の費用がかかったり、燃やすことによって地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出量が増加したりするなど、環境への影響もあります。

私たち一人ひとりが食べものを、無駄なく、大切に使うことは、これらの問題の解決につながります。各務原市では、東海学院大学管理栄養学科の協力のもと食品ロスを減らすリメイクレシピ集を作成しました。このリメイクレシピ集を参考に、食品ロスを減らしていきましょう！

P2 食品ロスの概要

主食をリメイク！ 7品

- P3 揚げごはんあんかけ
- P4 ごはんのおやき
十六雑穀米の五平餅
- P5 フレンチトースト
パンのラスク
- P6 たまごスープうどん
スナック麺のおこし

残りものの野菜をリメイク！ 13品

- P7 残り野菜マフィン
- P8 トマトと玉ねぎのマリネ
干し野菜スープ
- P9 もやしと白菜とレタスのポン酢漬け
なすときゅうりのめんつゆ漬け
- P10 ごぼうと里芋の豚汁
かぼちゃのサラダ
- P11 野菜いろいろお好み焼き
カラフル野菜オムレツ
- P12 なすときのこのニンニク炒め
明太子野菜炒め
- P13 ゆで野菜の味噌和え
にんじんジャム

のこさず食べるらら！



残りものおかずをリメイク！ 13品

- P14 きのことまつたけのお吸い物で炊き込みご飯
- P15 ひじきのハンバーグ
ひじきの卵焼き
- P16 卵とじ丼
天ぷらでチャーハン
- P17 卵の花の巾着煮
卵の花のおやき
- P18 カレーうどん
カレードリア
- P19 クリームライスコロッケ
クリームパスタ
- P20 ポテサラパンキッシュ
ポテサラ揚げ餃子

牛乳・乳製品をリメイク！ 3品

- P21 パルメザンチーズのせんべい
- P22 フレンチドレッシングの野菜サラダ
ミルク餅

果物・お菓子をリメイク！ 8品

- P23 冷凍フルーツアイスクリーム
- P24 りんごのコンポート
- P25 りんごのシャーベット
りんごジャム
- P26 冷凍ベリースムージー
バナナマフィン
- P27 ジャがりこのポテトサラダ
ポテトチップスの野菜サラダ

P28 各務原市 × 東海学院大学管理栄養学科

P29 食品ロス削減のためにできること

食品ロスって？

「食品ロス」とは、まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品のことをいいます。

食品ロスとSDGs

「SDGs」とは、Sustainable Development Goals の略で、“持続可能な開発目標”のことです。簡単に言うと「世界のみんなで住み続けられる地球にするため、様々な問題を解決していこう」という目標です。2015年の国連サミットにおいて、17の目標とそれに対する169のターゲットが決定され、2030年までにこれらを達成することを目指しています。

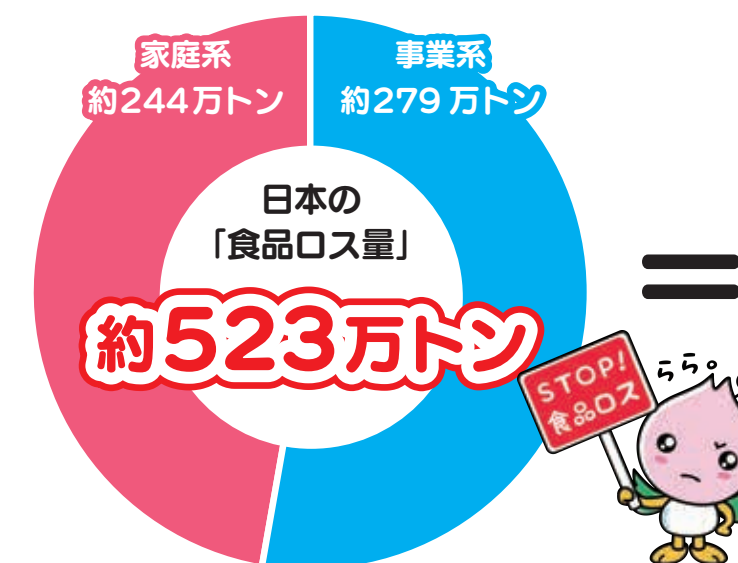
SDGsの中でも皆さんの身近にある課題が「食品ロス」です。SDGs目標12の「つくる責任つかう責任」の達成には食品ロスを減らすことが必要です。

身近にできることや本リメイクレシピ集を参考に「食品ロス」を減らしていきましょう！

食品ロスの現状

食品ロスの発生量の推計値（2021年度）

2021年度の食品ロス発生量は約523万トン（うち家庭系約244万トン、事業系約279万トン）と推計されました。日本では、2030年度までに家庭系・事業系どちらの食品ロスも2000年度の半分に（家庭系216万トン、事業系273万トン）目標を設定しています。



国民1人あたりの食品ロス量

1日 約114g

※茶碗約1杯のご飯の量に近い量

年間 約42kg

※年間1人あたりの米の消費量
(約51kg)に近い量

資料：農林水産省

主食をリメイク！ 7品

揚げごはんあんかけ



レシピ動画は
こちら！



🕒 調理時間 45 分 🛒 価格（1人分） 約 300 円

【材料（2人分）】

ごはん	150g	A	水	200ml
片栗粉	15g		酢	大さじ 1
揚げ油	800ml		酒	大さじ 1
豚肉（薄切り）	50g		しょうゆ	大さじ 1
にんじん	50g		水溶き片栗粉	50ml
冷凍ブロッコリー	30g			
冷凍ほうれん草	30g			
サラダ油	大さじ 1			

栄養価（1人分）

エネルギー	593kcal
たんぱく質	14.9g
脂質	22.2g
炭水化物	74.8g
食物繊維	4.6g
食塩	2.5g
カルシウム	92mg
鉄	1.9mg
マグネシウム	62mg
亜鉛	2.6mg
ビタミンA	3μg
ビタミンC	48mg

【作り方】

- ① ラップに片栗粉を振り、ごはんをのせて薄く片栗粉を振る。ラップをかけてごはんを薄く伸ばす。
- ② ラップを開き、そのまま置いて乾かす。
- ③ 豚肉は3～4cmに切り、にんじんは1～2cmの短冊に切る。
- ④ あんかけを作る。サラダ油をフライパンで熱し豚肉とにんじんを入れ、豚肉は白っぽくなるくらいまで、にんじんは箸が通るくらいまで火を通し、炒める。
- ⑤ ④に冷凍ブロッコリーとほうれん草を入れ、片栗粉以外の調味料Aを入れる。
- ⑥ 調味料が煮立ったら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑦ フライパンに揚げ油を熱し、①で形を整えたごはんを入れ、薄いきつね色になるまで揚げる。
- ⑧ ⑦を皿に盛り、⑥で作ったあんをかけて完成。

【使用食材や料理のポイント】

- ★ あんの具材は家にある残り野菜やお肉で代用可能です。
- ★ ごはん片栗粉を振りすぎると硬くなるため、片栗粉の分量はごはんの10%程度です。

ごはんのおやき

【材料（2人分）】

ごはん	240g	ウインナー	30g
チーズ	24g	ゴマ	6g
キムチ	48g	片栗粉	18g
卵	40g	サラダ油	10g
ピーマン	40g		

【作り方】

- ① ピーマンは粗みじん切り、ウインナーは輪切り、キムチは汁を切りカットしておく。
- ② ボウルにサラダ油以外のすべての材料を入れてよく混ぜる。
- ③ 混ぜ合わせたら食べやすいサイズに丸めて平らに軽くつぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を引き焼く。この時フライ返しで押し焼きにしながら焼き、返して裏面も焼いて完成。

【使用食材や料理のポイント】

- ★ 焼く前の状態で、冷凍しておくこともできます。



🕒 調理時間 25 分 🛒 価格（1人分） 約 100 円

栄養価（1人分）

エネルギー	404kcal
たんぱく質	9.5g
脂質	15.9g
炭水化物	50.4g
食物繊維	3.1g
食塩	1.4g
カルシウム	140mg
鉄	1.1mg
マグネシウム	31mg
亜鉛	1.8mg
ビタミンA	84μg
ビタミンC	24mg

十六穀米五平餅

【材料（2人分）】

十六穀米	300g
白すりごま	10g
味噌	25g
酒	25ml
みりん	25ml
砂糖	10g
サラダ油	5g

【作り方】

- ① ごはん粒がなくなるまでつぶし、2等分に分け割りばしを包むように小判状に形を整える。
- ② Aを混ぜあわせ、白すりごまと合わせる。
- ③ ②のたれを鍋で煮詰め、①を浸し味を染み込ませる。
- ④ フライパンにサラダ油を引き、両面を焼いて、焼き色がついたら完成。

【使用食材や料理のポイント】

- ★ 市販の十六穀米の素を使うと、2～3合炊くことになり、余ってしまった場合に最適なレシピです。



🕒 調理時間 15 分 🛒 価格（1人分） 約 55 円

栄養価（1人分）

エネルギー	418kcal
たんぱく質	7.2g
脂質	15.7g
炭水化物	76g
食物繊維	3.3g
食塩	1.6g
カルシウム	71mg
鉄	1.0mg
マグネシウム	45mg
亜鉛	0.5mg
ビタミンA	0μg
ビタミンC	0mg

フレンチトースト



レシピ動画は
こちらから!



🕒 調理時間 30 分 🛒 価格 (1 人分) 約 120 円

栄養価 (1 人分)

エネルギー	416kcal	カルシウム	147mg
たんぱく質	17.5g	鉄	1.5mg
脂質	15.6g	マグネシウム	27mg
炭水化物	54.8g	亜鉛	1.5mg
食物繊維	2.5g	ビタミン A	212μg
食塩	1.1g	ビタミン C	1mg

【材料 (2 人分)】

食パン …… 2 枚 (5 枚切り)
砂糖 …… 45g
牛乳 …… 180g
卵 …… 3 個 (150g)
バニラエッセンス …… 3 滴
バター …… 5g

【作り方】

- ① 食パンを半分に切る。
- ② Aを混ぜボウル又はバットに入れる。
- ③ パンを②につけ10分経ったらひっくり返し反対側も10分漬ける。
- ④ フライパンを熱し、バターを入れ溶かす。
- ⑤ バターが溶けたら③を焼き、両面に焼き色がついたら完成。

パンのラスク



レシピ動画は
こちらから!



🕒 調理時間 10 分 🛒 価格 (1 人分) 約 20 円

栄養価 (1 人分)

エネルギー	186kcal	カルシウム	8mg
たんぱく質	2.7g	鉄	0.2mg
脂質	9.5g	マグネシウム	6mg
炭水化物	23.9g	亜鉛	0.2mg
食物繊維	1.3g	ビタミン A	80μg
食塩	0.4g	ビタミン C	0mg

【材料 (2 人分)】

食パン …… 1 枚 (5 枚切り)
バター …… 20g
砂糖 …… 20g

【使用食材や料理のポイント】

★ 余ったパンやパンの耳で簡単に作れます。

【作り方】

- ① 食パンを 16 等分に切る。
- ② フライパンにバターを入れ弱火で熱し、バターを溶かす。
- ③ フライパンに食パンを入れ、両面カリカリになるまでひっくり返しながらかく。
- ④ 火を止めて砂糖を加え全体に絡める。
- ⑤ あら熱が取れたら盛り付けて完成。

たまごスープうどん

【材料 (2 人分)】

ゆでうどん (市販) …… 2 玉 (360g)
卵スープの素 …… 2 食分
白菜 …… 30g
にんじん …… 20g
しいたけ …… 10g
お湯 …… 600ml

【作り方】

- ① 沸騰したお湯 (分量外) でうどんを表示時間茹でる。
- ② 耐熱皿に食べやすい大きさに切った白菜・にんじん・しいたけを入れて、ラップをかけて電子レンジ 600W で 40 秒～1 分加熱する。
- ③ ②へたまごスープの素、お湯を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ 茹でたうどんを加えて完成。

【使用食材や料理のポイント】

★ 調理で余ってしまった野菜を利用するので、野菜の食品ロスが減ります。



レシピ動画は
こちらから!



🕒 調理時間 5 分 🛒 価格 (1 人分) 約 120 円

栄養価 (1 人分)

エネルギー	224kcal
たんぱく質	7.4g
脂質	3.2g
炭水化物	41.3g
食物繊維	7.2g
食塩	1.7g
カルシウム	35mg
鉄	1mg
マグネシウム	14mg
亜鉛	1.3mg
ビタミン A	73μg
ビタミン C	3mg

スナック麺のおこし

【材料 (1 人分)】

米のポン菓子 …… 5g
砂糖 (グラニュー糖) …… 5g
サラダ油 …… 1g
はちみつ …… 3g
チキンラーメン …… 9g

【水あめ】

砂糖 (グラニュー糖) …… 6g
水 …… 5ml

【水あめの作り方】

- ① 器に砂糖と水を入れ混ぜる。
- ② 電子レンジ 600W で 20 秒加熱して完成。

【作り方】

- ① 鍋にサラダ油を入れて、水あめ、はちみつ、砂糖を入れ、チキンラーメンを加え、弱火にかけ焦がさないようによくかき混ぜる。
- ② 溶けたら火を一瞬強火にし、泡が立ってきたらポン菓子を鍋に入れ、手早くかき混ぜて火を止める。
- ③ ポン菓子の一粒一粒に味がいきわたるようによく混ぜる。
- ④ ラップで包んで球状にし、形を整えて完成。



レシピ動画は
こちらから!



🕒 調理時間 40 分 🛒 価格 (1 人分) 約 45 円

栄養価 (1 人分)

エネルギー	119kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	2.1g
炭水化物	23.9g
食物繊維	0g
食塩	0.3g
カルシウム	25mg
鉄	0mg
マグネシウム	0mg
亜鉛	0mg
ビタミン A	0μg
ビタミン C	0mg

残りものの野菜をリメイク！ 13 品

残り野菜マフィン



レシピ動画は
こちら！



🕒 調理時間 40 分 🛒 価格（1人分） 約 350 円

【材料（2人分）】

じゃがいも 10g
にんじん 12g
バター 25g
砂糖 5g
卵 1/2 個 (25g)
牛乳 15g
薄力粉 40g
ベーキングパウダー 2g
マフィンカップ 2個

栄養価（1人分）

エネルギー 396kcal
たんぱく質 6.7g
脂質 24.9g
炭水化物 37.9g
食物繊維 2.3g
食塩 0.5g
カルシウム 91mg
鉄 0.8mg
マグネシウム 12mg
亜鉛 15mg
ビタミンA 345μg
ビタミンC 4mg

【作り方】

- ① じゃがいも、にんじんは細かく切り、耐熱皿に入れラップをかけて電子レンジ 600w で 1 分加熱する。
- ② ボウルにバターを入れ泡立て器でクリーム状になるまで練り、砂糖、卵、牛乳を加え入て混ぜる。
- ③ 薄力粉、ベーキングパウダーをふるい入れ、ゴムベラで全体を混ぜ合わせ、じゃがいもとにんじんを入れる。
- ④ 生地を 2 等分にして、あふれないようにカップ 8 分目程度まで入れる。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンで 18 分焼いて完成。

【使用食材や料理のポイント】

★ 材料の他にも余っている野菜やミックスベジタブルでもマフィンの具に利用できます。

干し野菜の作り方

- ・ にんじん、大根、玉ねぎなどが干し野菜になります。せん切りやスライサーで細くします。
- ・ 市販の干し網に広げて、風通しが良く雨が当たらないベランダなどに吊るします。時々、上下を返してカビが生えないように注意し、風通しを良くします。3 日～1 週間で乾きます。湿らないように食品袋に入れたまま、冷凍しましょう。

トマトと玉ねぎのマリネ

【材料（2人分）】

トマト 150g
干し玉ねぎ 4g
大葉 3枚

A

めんつゆ (2 倍濃縮) ... 大さじ 1
レモン汁 少々
すりおろし生姜 5g
ごま油 小さじ 2

【作り方】

- ① 干し玉ねぎは熱湯で戻しておく。
- ② トマトはくし切り、大葉 2 枚はみじん切り、1 枚は細切りにする。
- ③ A を全て混ぜ合わせる。
- ④ トマトと水気を切った玉ねぎを③と混ぜ合わせる。
- ⑤ ④にみじん切りの大葉を混ぜる
- ⑥ 器に盛ったら細切りにした大葉を上添えて完成。

【使用食材や料理のポイント】

★ 他にも味付けや調味料は変えずにオクラやハム、ブロッコリーなど食材を変えても作れます。



レシピ動画は
こちら！



🕒 調理時間 10 分 🛒 価格（1人分） 約 150 円

栄養価（1人分）

エネルギー	55kcal	カルシウム	16mg
たんぱく質	1.0g	鉄	0.3mg
脂質	3.1g	マグネシウム	12mg
炭水化物	5.4g	亜鉛	0.2mg
食物繊維	1.3g	ビタミンA	49μg
食塩	0.3g	ビタミンC	20mg

干し野菜スープ



レシピ動画は
こちらから！



🕒 調理時間 20 分 🛒 価格（1人分） 約 150 円

【材料（2人分）】

干しにんじん 5g
干し玉ねぎ 5g
きくらげ 10g
ごま油 6g

A

しょうゆ 大さじ 1
酒 大さじ 1
コンソメ 4g
水 300ml

栄養価（1人分）

エネルギー	70kcal	食物繊維	3.7g	マグネシウム	18mg
たんぱく質	1.4g	食塩	2.3g	亜鉛	0.2mg
脂質	3.3g	カルシウム	27mg	ビタミンA	138μg
炭水化物	3.0g	鉄	1.9mg	ビタミンC	3mg

【作り方】

- ① 干しにんじん、干し玉ねぎは熱湯で戻しておく。きくらげは水で戻した後、細切りにする。
- ② 鍋にごま油を入れて熱し、干し野菜・きくらげを加えてさらに軽く炒める。
- ③ ②に A を入れ、煮立ってきたらアクを除く。
- ④ 中火で 7 ～ 8 分煮て野菜が柔らかくなったら完成。

【使用食材や料理のポイント】

- ★ スープの具材は今回利用したもの以外（大根やキノコ類など）でもできます。
- ★ 玉ねぎが芽を出す前、にんじんがしおれる前に、切って干し野菜を作るとうまくできます。

もやしと白菜とレタスの ポン酢漬け

【材料（2人分）】

もやし	20g
白菜	20g
レタス	20g
ポン酢	大さじ 1.5
めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ 1
ごま油	小さじ 1
いりごま	小さじ 1
かつお節	2.5g
塩昆布	2g
おろししょうが	1g

【作り方】

- ① もやしをさっと洗い白菜、レタスは一口大の大きさにちぎる。
- ② ①を耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジ600Wで約2分加熱する。
- ③ 加熱の際に出た余分な水分をふき取り、Aをビニール袋に入れて揉みこむ。
- ④ 30分程度冷蔵庫に入れ、漬けて置いて完成。

【使用食材や料理のポイント】

★ 他の野菜でも応用可能で、包丁も使わず電子レンジで簡単に作れます。



🕒 調理時間 10 分 🛒 価格（1人分）約 90 円

栄養価（1人分）

エネルギー	50kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	2.8g
炭水化物	3.4g
食物繊維	0.8g
食塩	1.4g
カルシウム	35mg
鉄	0.5mg
マグネシウム	19mg
亜鉛	0.3mg
ビタミンA	8μg
ビタミンC	7mg

レシピ動画は
こちらから！



ごぼうと里芋の豚汁

【材料（2人分）】

ごぼう（冷凍）	50g
里芋（冷凍）	100g
もやし（冷凍）	40g
にんじん（冷凍）	50g
豚バラ	40g
酒	小さじ 1
かつおだしの素（顆粒）	小さじ 1
水	400ml
味噌	14g

【作り方】

- ① 豚バラを1cm幅に切る。
- ② ごぼう、里芋、にんじんは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にAと①、②、もやしを入れる。
- ④ ③が沸いたら味噌を溶き入れて完成。

【使用食材や料理のポイント】

- ★ 野菜は生のまま冷凍可能です。ごぼうは斜めにスライス、もやしは袋ごと、にんじんはスライスしてラップ又は冷凍保存袋に入れます。
- ★ 里芋は洗って電子レンジで皮付きのまま4～5分加熱して保存袋に入れておけば1ヶ月程度持ちます。



🕒 調理時間 30 分 🛒 価格（1人分）約 120 円

栄養価（1人分）

エネルギー	55kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	3.1g
炭水化物	5.4g
食物繊維	1.3g
食塩	0.3g
カルシウム	16mg
鉄	0.3mg
マグネシウム	12mg
亜鉛	0.2mg
ビタミンA	49μg
ビタミンC	20mg

レシピ動画は
こちらから！



なすときゅうりの めんつゆ漬け

【材料（2人分）】

なす	40g
きゅうり	30g
めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ 3
ごま油	大さじ 1/2
いりごま	小さじ 1
乾燥わかめ	2g

【作り方】

- ① なすときゅうりは5mm程度の厚さに輪切りする。
- ② ビニール袋になす、きゅうり、めんつゆ、ごま油、いりごま、乾燥わかめを入れ揉みこむ。
- ③ 30分程度冷蔵庫に入れ、漬けて置いて完成。

【使用食材や料理のポイント】

★ 余りがちな、なすやきゅうりを消費するレシピで、加熱作業がなく短時間で作れます。



🕒 調理時間 5 分 🛒 価格（1人分）約 50 円

栄養価（1人分）

エネルギー	58kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	4.2g
炭水化物	3.6g
食物繊維	0.9g
食塩	1.2g
カルシウム	30mg
鉄	0.4mg
マグネシウム	17mg
亜鉛	0.2mg
ビタミンA	7μg
ビタミンC	3mg

レシピ動画は
こちらから！



かぼちゃのサラダ



【材料（2人分）】

冷凍かぼちゃ	200g
冷凍ほうれん草	120g
クリームチーズ	20g
はちみつ	11g
マヨネーズ	20g
粉チーズ	4g
塩こしょう	0.02g

【作り方】

- ① かぼちゃ、ほうれん草を電子レンジ600Wで2分加熱し解凍する。
- ② かぼちゃをボウルに入れつぶす。
- ③ Aを混ぜ合わせる。
- ④ かぼちゃ、ほうれん草、③を混ぜ合わせて完成。

レシピ動画は
こちらから！



🕒 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	213kcal	カルシウム	119mg
たんぱく質	5.8g	鉄	1.3mg
脂質	12g	マグネシウム	59mg
炭水化物	25.7g	亜鉛	1.1mg
食物繊維	6.2g	ビタミンA	606μg
食塩	0.5g	ビタミンC	45mg

野菜いろいろ お好み焼き

【材料（2人分）】

キャベツ …… 150g 白だし …… 小さじ1
にんじん …… 40g お好みソース …… 40g
じゃがいも …… 40g マヨネーズ …… お好みの量
豚バラ肉 …… 50g 青のり …… お好みの量
薄力粉 …… 200g かつお節 …… お好みの量
卵 …… 2個(100g)
水 …… 120ml

【作り方】

- ① キャベツを細かく千切り、にんじん、じゃがいもを5～8mm程度に千切りする。
- ② 千切りにしたにんじん、じゃがいもをボウルに入れ電子レンジ600wで1分30秒程度加熱する。
- ③ キャベツ、にんじん、じゃがいも、薄力粉、卵、白だし、水をボウルに入れてよく混ぜる。
- ④ 中火で加熱したフライパンで豚バラ肉を両面焼いてから、③の生地を豚バラの上に流し、お好みの形に整え片面5分ずつ加熱する。
- ⑤ ソース・マヨネーズなどをお好みで塗って完成。

【使用食材や料理のポイント】

★ にんじん、じゃがいもは、お好みで、もやし、たまねぎ、ねぎなど家にある野菜に変更可能です。



🕒 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 543kcal
たんぱく質 18.7g
脂質 11.6g
炭水化物 85.2g
食物繊維 6.1g
食塩 1.4g
カルシウム 82mg
鉄 1.7mg
マグネシウム 39mg
亜鉛 1.5mg
ビタミンA 107μg
ビタミンC 38mg

レシピ動画は
さすい!



なすときのこの ニンニク炒め

【材料（2人分）】

なす …… 1/2本
えのき茸 …… 1/2本
ニンニク（チューブ） …… 15g
オリーブオイル …… 大さじ2
酒 …… 大さじ1
しょうゆ …… 大さじ1

【作り方】

- ① なすは縦に半分にし、その後斜め切りにする。えのき茸は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニクを入れ、中火にかける。
- ③ 油に、ニンニクの風味が移った頃、なすとえのき茸を入れ、よく炒める。
- ④ しんなりしてきたら、酒、しょうゆをさっとふりかけて完成。



🕒 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 350kcal
たんぱく質 4.8g
脂質 30.3g
炭水化物 11.3g
食物繊維 5.4g
食塩 3.1g
カルシウム 15mg
鉄 1.6mg
マグネシウム 34mg
亜鉛 1.0mg
ビタミンA 9μg
ビタミンC 2mg

レシピ動画は
さすい!



カラフル野菜オムレツ

【材料（2人分）】

卵 …… 2個(100g) 牛乳 …… 小さじ4
小松菜 …… 40g 砂糖 …… 大さじ1
にんじん …… 50g サラダ油 …… 4g
かにかま …… 2本 ケチャップ …… 15g

【作り方】

- ① 小松菜は1cm幅、にんじんは細切りに、かにかまは細く裂いておく。
- ② 溶いた卵に①を入れて牛乳と砂糖を加えて混ぜる。
- ③ フライパンに油を引いて②の半分を流し入れる。
- ④ 卵を巻くように焼く。
- ⑤ ケチャップを添えて完成。

【使用食材や料理のポイント】

★ 野菜は冷蔵庫に残ったものや野菜炒めなどの残りを利用できます。
★ 丸く平らに焼いて、ごはんのにのせて、あんをかけて天津飯にも応用可能です。



🕒 調理時間 10分 🛒 価格（1人分）約 110円

栄養価（1人分）

エネルギー 112kcal
たんぱく質 5.9g
脂質 5.1g
炭水化物 9.2g
食物繊維 0.8g
食塩 0.9g
カルシウム 91mg
鉄 1.3mg
マグネシウム 12mg
亜鉛 0.4mg
ビタミンA 139μg
ビタミンC 12mg

レシピ動画は
さすい!



明太子野菜炒め

【材料（2人分）】

明太子 …… 12g
キャベツ …… 50g
玉ねぎ …… 60g
にんじん …… 30g
もやし …… 50g
サラダ油 …… 小さじ1
塩 …… 少々
こしょう …… 少々

【作り方】

- ① にんじんをいちょう切り、キャベツ、たまねぎは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を引いて、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、もやしの順に入れて炒める。
- ③ 野菜がしんなりしてきたら、明太子を入れて塩こしょうで味を調えて完成。

【使用食材や料理のポイント】

★ 今回使用している野菜以外でも家に余っている野菜（ねぎや大葉など）でも作れます。



🕒 調理時間 20分 🛒 価格（1人分）約 60円

栄養価（1人分）

エネルギー 119kcal
たんぱく質 0.8g
脂質 9.7g
炭水化物 4.8g
食物繊維 1.6g
食塩 0.4g
カルシウム 24mg
鉄 0.3mg
マグネシウム 10mg
亜鉛 0.4mg
ビタミンA 100μg
ビタミンC 20mg

レシピ動画は
さすい!



ゆで野菜の味噌和え

【材料（2人分）】

にんじん … 25g	A	味噌 …………… 9g
大根 ……… 40g		しょうゆ … 小さじ1
ねぎ ……… 20g		砂糖 …………… 3g
もやし …… 50g		酢 …………… 小さじ 1/2
		白ごま …………… 少々

【作り方】

- ① にんじん、大根をいちょう切り、ねぎを小口切りにする。
- ② 鍋に水、にんじん・大根を入れて沸騰させる。
- ③ 沸騰したら、もやしを入れてゆでる。
- ④ Aをまぜて味噌だれを作る。
- ⑤ ゆでた野菜、ねぎを味噌だれと合わせる。
- ⑥ 最後にごまをふりかけて完成。

【使用食材や料理のポイント】

★ 材料の他にも、白菜・とうふなどを使用すると、酢の味によりあっさりとし召し上がれます。

🕒 調理時間 15 分 🛒 価格（1人分）約 50 円

栄養価（1人分）

エネルギー	27kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	0.4g
炭水化物	4.3g
食物繊維	1.1g
食塩	0.9g
カルシウム	17mg
鉄	0.3mg
マグネシウム	10mg
亜鉛	0.2mg
ビタミンA	83μg
ビタミンC	5mg

にんじんジャム



【材料（2人分）】

にんじん ……… 80g
砂糖 …………… 40g
水 …………… 20ml
レモン汁 ……… 0.5g

【作り方】

- ① にんじんを皮つきのまますりおろす。
- ② 鍋に、すりおろしたにんじん、砂糖、レモン汁、水を入れる。
- ③ 火にかけ、水分を飛ばしながら混ぜる。
- ④ 水分が飛んだら完成。

【使用食材や料理のポイント】

★ ビン詰めにして煮沸することで、6か月程度は保存ができます。
開栓後は、冷蔵庫に入れ、1週間程度で食べきりましょう。

🕒 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	180kcal	カルシウム	21mg
たんぱく質	0.6g	鉄	0.2mg
脂質	0.1g	マグネシウム	7mg
炭水化物	46.7g	亜鉛	0.2mg
食物繊維	1.9g	ビタミンA	552μg
食塩	0.1g	ビタミンC	5mg

残りものおかずをリメイク！ 13 品

きのこまつたけのお吸い物で炊き込みご飯



🕒 調理時間 40 分 🛒 価格（1人分）約 100 円

【材料（2人分）】

米 …………… 1 合
水 …………… 210ml
吸い物の素 …………… 1 袋
しめじ …………… 30g
えのき茸 …………… 10g
しょうゆ …… 小さじ 1/2
みりん …………… 小さじ 1/2
小ねぎ …………… 適量

【作り方】

- ① 米を研いで炊飯器に入れ、しょうゆ・みりん・お吸い物の素を入れる。
- ② しめじとえのき茸は石づきをとってほぐす。えのき茸は 3cm 幅に切る。
- ③ 水を 1 合の目盛りまで入れ、②を入れてよくかき混ぜ、炊く。
- ④ ご飯が炊けたら器に盛り、ねぎを散らして完成。

【使用食材や料理のポイント】

★ 具材に鶏肉や油揚げなど加えてアレンジもできます。

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	9g
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