

令和6年度  
食品ロス削減アイデアコンテスト応募作品



### 食品ロス削減アイデアコンテスト応募作品一覧表

| 部門 | No. | タイトル                                  | ページ   |
|----|-----|---------------------------------------|-------|
| 取組 | 1   | 週に一度はプチ家庭内菜園を使おう                      | 1     |
|    | 2   | シールをためて食べのこしゼロ！                       | 3     |
|    | 3   | すてないで！分かれ道を探そう                        | 5     |
|    | 4   | 冷蔵庫の中の見える化で食品ロスを防ごう！                  | 7     |
| 料理 | 1   | おばけキュウリも鶏の皮も、もう捨てない！残り物オールスターズナムル     | 9、10  |
|    | 2   | おばけ野菜達が大変身！食感が新鮮、おばけ茄子とおばけキュウリの鶏唐揚げ南蛮 | 11、12 |
|    | 3   | キャベツの外葉の炒め物                           | 13、14 |
|    | 4   | ゴーヤ、ピーマンまるまる炒め                        | 15、16 |
|    | 5   | もったいない大集合！リメイクケーキ                     | 17、18 |
|    | 6   | 母の一工夫！味変料理                            | 19、20 |
|    | 7   | 主役級のおいしさ！余り物で作れる、食べるスープ               | 21、22 |
|    | 8   | いろんな食材とひき肉でお手軽ドライカレー                  | 23、24 |
|    | 9   | ハンパさんが大集合！ハンパない茶巾煮                    | 25、26 |



私の食品ロス削減アイデアコンテスト応募様式  
テーマ「食品ロスを削減するために、私ができること」

No. 2

週に一度はプチ家庭内菜園を使おう



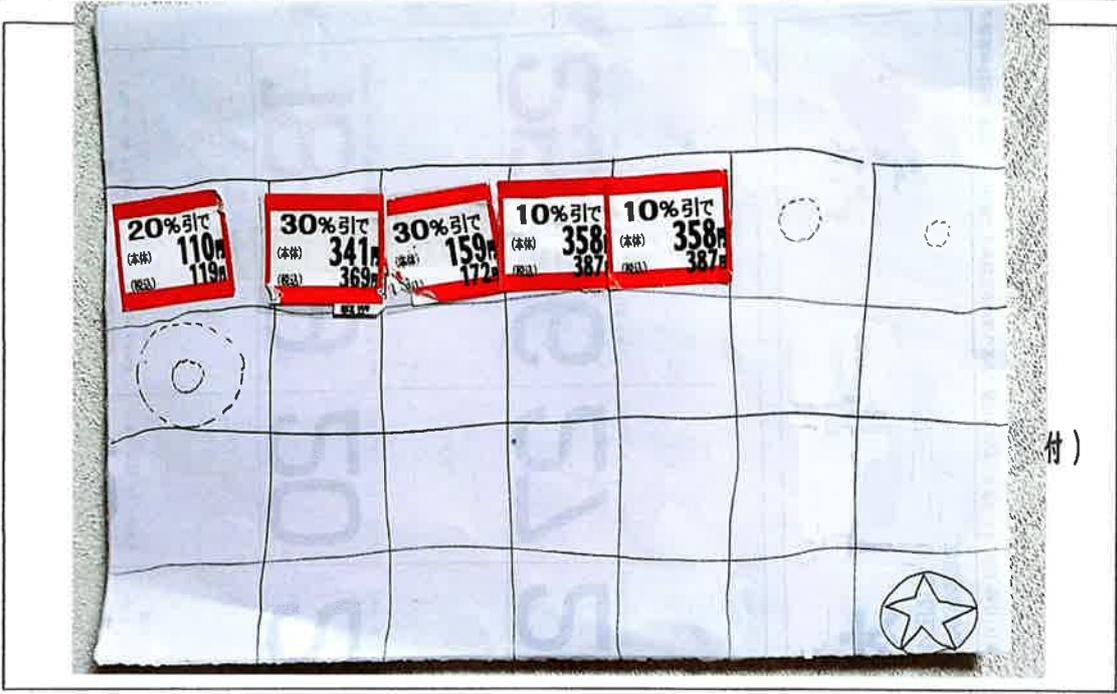
週に一度は家庭（自宅）内のプチ菜園で栽培した豆苗を使い、料理を作る。豆苗は家庭内でも簡単に栽培できるため、野菜を購入する等がなく、食品ロスだけでなく、家計にもやさしい取組です。

(200字以内)



No. 2

タイトル シールをためて食べのこしゼロ!



わたしは、買い物をする時に、賞味期限や消費期限が近い商品を買って、わり引シールをためて、たくさんたまったら、わたしがりょう理を手つだいます。自分でりょう理を作ると、かんしゅの気持ちか持てるし、いつもりょう理よりもおいしく食べられるので、食べのこしは少なくなります。野菜いぼらいの弟にも食べやすいメニューを考えています。みんなのすききらいをなくして、なんでも食べ、きらいでのこすことをへらしたいです。



私の食品ロス削減アイデアコンテスト応募様式  
 テーマ「食品ロスを削減するために、私ができること」

No.2

タイトル  
 すてないで、分かれ道を探索



わたしの家では、カタツムリをかっ  
 す。カタツムリは、食べたものの色のうんち  
 をします。りょう理で使わなかつた野さいの  
 へたを、カタツムリのえさにして、かんさつ  
 しています。人間には食べづらい部分も食べ  
 てくれるので、すてることをへらせるように  
 しています。あと、たまごのからをねどこに  
 していますか、カタツムリはたまごのかうか  
 らカルシウムをとっています。このように、  
 すてる前にやくに立つ方法を考えています。



私の食品ロス削減アイデアコンテスト応募様式  
 テーマ「食品ロスを削減するために、私ができること」

No. 2

タイトル：「冷蔵庫の中の見える化で食品ロスを防ごう！」

| 冷蔵庫   |           |   |      | 冷凍庫  |   |     |           |
|-------|-----------|---|------|------|---|-----|-----------|
| チーズ   | 8/5       | ○ | レタス  | 8/1  | ○ | アイス | 2015 3月   |
| うどん   | 8/25      | ○ | えんどう | 8/10 | ○ | アイス | 2015 8月   |
| 牛乳    | 8/21      | ○ | れんこん | 8/20 | ○ | アイス | 9/3       |
| 牛乳(菌) | 8/24      | ○ | 人参   | 9/2  | ○ | アイス | 2015 8/11 |
| たけのこ  | 8/23      | ○ |      |      |   | アイス | 9/9       |
| 納豆    | 8/11      | ○ |      |      |   | アイス | 8/20      |
| 味噌    | 2015 7/10 |   |      |      |   | アイス | 2/13      |
| カレー   | 2015 2/15 |   |      |      |   | アイス | 8/25      |
| のり    | 2015 2月   |   |      |      |   | アイス | 9/9       |
|       |           |   |      |      |   | アイス | 9/25      |

私の家庭は期限切れによる廃棄が多く目立っていた。なので、冷蔵庫にある食品の消費期限、賞味期限を人目見て分かるように紙に書き出し見える化した。その結果、毎日の料理を作る際などにメモを見て期限が短いものから使うようになり、買い物の際も同じ食品無駄な食品を買う機会が減った。また、リビングの壁など家族が見やすいところに貼っておくことにより、家族みんなが冷蔵庫にある食品を把握し、献立の提案が増えた。

(200字以内)



私の食品ロス削減アイデアコンテスト応募様式  
テーマ「食品ロスを削減するために、私ができること」

No. 2

おぼけキュウリモ鶏の皮も、もう捨てない！  
残り物オールスターズナムル



日本は食べ物が豊富で、肉の皮や脂身部分、規格外野菜などを捨てる傾向があります。そこで、はいで捨てる事多い鶏の皮を低温で焼く事で脂を落としヘルシーな食材に変化させて使用しました。また大きくなり過ぎて食べにくいキュウリと、同じく残ったキムチの汁、全て捨てるものだけを集めてお父さんの酒の肴にぴったりの一品を考案しました。命を残さずいただきながら廃棄野菜も削減する、お父さんと地元農家が喜ぶ手軽な一品です。

(200字以内)

# おぼけキュウリも鶏の皮も、もう捨てない！

## 残り物オールスターズナムル

(レシピ)

### 材料 (4人分)

- |                |           |
|----------------|-----------|
| ○おぼけキュウリ 3本    | ○鶏の皮 3枚   |
| ○市販のキムチの残り汁 適量 | ○塩 小さじ1   |
| ○ごま油 小さじ1/2    | ○白ごま 大さじ1 |

(キュウリや鶏皮などの分量は、好みに応じて増減して下さい)

### 手順

- ① おぼけキュウリを洗い、ピーラーでストライプ状に少し皮を残しながら縦にむき、縦に切って、大きく固い種の部分をスプーンで取り除く。そのままアーチ状の輪切りにする
- ② ボールに①と分量の塩を入れ混ぜておく
- ③ フライパンを熱し、鶏の皮の表面が下になるように油を敷かずに焼く。フライパンから離れるくらいカリになったら、一度油を捨てひっくり返して焼く。(油は生ゴミと一緒に堆肥にするのがお勧め)
- ④ ②の塩もみしたキュウリの汁気をよく切る
- ⑤ 焼いて油を切った鶏の皮を千切りにする
- ⑥ ④のキュウリの入ったボールの中に⑤と分量のごま油、白ごま、キムチの残り汁をいれ、からめたら完成

No.2

おぼけ野菜達が大変身！食感が新鮮、おぼけ茄子とおぼけキュウリの鶏唐揚げ南蛮



夏になると美味しいキュウリや茄子ですが、これらは大きくなり過ぎると廃棄されているのが現実です。農家では規格外野菜として処分され、家庭菜園で採れても、皮が固く種も多いので調理に困ります。そんなかわいそうな野菜達を使って、美味しいおぼけ野菜達の料理を考えました。野菜の固い皮はストライプ状に皮を剥き、中の種を取り除いて炒める事でひと味違った食感が楽しめます。廃棄野菜を削減し、農家を応援するレシピです。

(200字以内)

# おばけ野菜達が大変身！食感が新鮮、

## おばけ茄子とおばけキュウリの鶏唐揚げ南蛮

### (レシピ)

#### 材料（4人分）

- |                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| ○おばけ茄子 1～2個               | ○おばけキュウリ 1～2本        |
| ○ニンニク 5かけ                 | ○鶏もも肉 2枚             |
| ○ショウガ 2かけ                 | ○玉ねぎ 1／2個            |
| ○ごま油、オリーブ油 適量             | ○揚げ油（キャノーラ又はオリーブ油）適量 |
| ○砂糖 小さじ1                  | ○塩 ひとつまみ             |
| ○しょうゆ（唐揚げ用に大さじ1、野菜用に大さじ1） | ○コンソメ顆粒 小さじ1／2       |
| ○穀物酢 小さじ1                 | ○片栗粉 水溶き片栗粉用と唐揚げ用に適量 |
| ○バルサミコ酢 小さじ2              | ○ケチャップ 小さじ1          |
| ○ラー油 適量                   |                      |

### 手順

- ① おばけ茄子とおばけキュウリは洗い、茄子はヘタを取る。それぞれピーラーでストライプ状に少し皮を残しながら縦にむく。キュウリは縦に切って、固い種の部分をスプーンで取り除く。それを1cmの角切りにしておく。タマネギも皮をむき同様に切る
- ② 鶏もも肉は一口大に切り、ボールに入れておく。ニンニクの皮をむき3かけを薄く輪切りにし、2かけをすり下ろす。すりおろしショウガ1かけとすりおろしニンニクを鶏肉の入ったボールに入れ、そこへ穀物酢、しょうゆ、塩を加えて揉み込んでおく（酢を入れると油ぎれが良くなる）
- ③ ショウガ1かけをみじん切りにする。フライパンにオリーブ油を入れ輪切りにしておいたニンニクを色づいてカリカリになるまで低温で加熱できたら取り出しておく。フライパンにラー油を加え、みじん切りにしておいたショウガを入れてから①の野菜を加えしんなりするまで炒める
- ④ ③に砂糖 バルザミコ酢、しょうゆ、ケチャップ、コンソメを加え味を整えたら一度火を止め、水溶き片栗粉を回し入れ加熱しとろみが出たら火から下ろす。香りにごま油を加える
- ⑤ ②のつけ込んでいた水分を軽く切り、一つずつ片栗粉でまぶす、180度の油で揚げ、出来上がったものを④のフライパンに入れ、野菜と軽くからめる
- ⑥ 器に盛りつけ、最後に③で取っておいたガーリックチップを上にはらして、完成

私の食品ロス削減アイデアコンテスト応募様式

テーマ「食品ロスを削減するために、私ができること」

タイトル  
キャベツの外葉の火締め物



30

に

交カ活用の料理を考えました。  
 濃い味付けにすることで青臭さを感じにく  
 く、細かく切ることで硬さを軽減し、食  
 べやすく仕上げました。  
 家では、焼きそば等の粉末ソースが余るこ  
 しまうこともあり、一緒に使いました。

<レシピ> 「キャベツの外葉の炒め物」

<材料>

- ・キャベツの外葉・・・1～2枚
- ・粉末焼きそばのソース・・・適量

(キムチの素や納豆のタレも合います)

- ・炒め用油・・・適量

<作り方>

- 1 油をフライパンに引き、みじん切りまたは千切りにしたキャベツの外葉を炒める。
- 2 しんなりしてきたら、好みの味付けをして、混ぜ合わせ、お皿に盛り完成。(写真は肉を加えました)

私の食品ロス削減アイデアコンテスト応募様式

テーマ「食品ロスを削減するために、私ができること」

タイトル

ゴ<sup>^</sup>-ヤ、ヒ<sup>o</sup>-マンま<sup>ま</sup>ま<sup>ま</sup>マ<sup>メ</sup>少<sup>め</sup>



300

に

にもなり、美味しく頂きました。

やや噛みごたえは、ありませんが、アリセント

分量も少なくなると、ため料理に利用しました。

カットするだけなので、時短にもなり、廃

ることができるテレビで見ました。

ゴ<sup>^</sup>のタネ、わた、ヒ<sup>o</sup>マンの種も食べ

<レシピ> 「ゴーヤ、ピーマンまるまる炒め」

<材料>

- ・ゴーヤ・・・1本
- ・ピーマン・・・1個
- ・好みの味付け（今回は納豆のタレ）・・・適量
- ・炒め油・・・適量
- ・お好みで鰹節・・・適量

<作り方>

- 1 ゴーヤとピーマンのへたを取り、食べやすい大きさ（今回は輪切り）に切ります。
- 2 油で炒め、好みの味付けをします。
- 3 お皿にのせ鰹節等をかけます。

タイトル

もったいない大集合!! リメイクケーキ



付)

毎日家庭で料理する中、無駄なく食材を使  
いきり食品ロス削減に務めています。頻繁に  
登場する野菜料理は、過剰除去を避け種々  
いた皮、芯まで使うように心がけています。  
捨ててしまいがちな部分をドライフルーツ感  
覚へ使ったり、残りご飯もケーキに再利用す  
るなど、楽しみながらできるよう心がけてい  
ます。食材を大切に使い、もったいないを合  
言葉に料理を工夫する事で、食品ロス削減を  
無理なく続けている日々です。

## 〈レシピ〉

### (材料)

「ドライフルーツ代用野菜」

- ・かぼちゃの種約 30 粒(種は天日で 3~4 日干し、ハサミで回りをカットし、取り出す。)
- ・にんじんの皮約 1 本分
- ・キャベツの芯 80g
- ・しいたけの石づき約 3~4 杯

(調味料)・砂糖(かぼちゃの種用小さじ 1。その他野菜用大さじ 2)

・水 50CC・サラダ油少量・レモン汁少量

「ケーキ作り用」

- ・残りご飯 130g
- ・牛乳 90cc
- ・卵 1 個
- ・薄力粉 50g
- ・ベーキングパウダー小さじ・バター 30g・砂糖 50g

「飾り用にんじんの葉」にんじんの「へた」を水に漬け芽吹かせ一週間ほどで葉に育つ。

## 〈作り方〉

「ドライフルーツ代用野菜の作り方」

- ①殻をむいたかぼちゃの種は、少量のサラダ油で 2 分ほど煎り砂糖小さじは
- ②にんじんの皮、キャベツの芯、しいたけの石づきは 5mm 角にからめる 刻み、水 50CC で煮る。砂糖大さじ 2 を入れ中火でアメ状になるまで 煮詰めレモン汁をふる。

「リメイクケーキの作り方」

- ①残りご飯は軽くつぶし牛乳を加えラップをかけ電子レンジで 2 分温める。ミキサーまたはフードプロセッサーでなめらかにする。(無い場合は、耐熱ビニール袋にご飯と牛乳を入れレンジで温め麺棒でたたく。)
- ②室温にしたバターと砂糖を泡立て器で混ぜ、卵を加えもったりするまで泡立てる。
- ③小麦粉とベーキングパウダーはビニール袋に入れ、よく振って混ぜ合わせる。  
②に③の小麦粉と①のご飯を加えなめらかになるように混ぜ、ドライフルーツ代用野菜を加える。
- ④ケーキ型に③を流し入れ、180 度に予熱したオーブンに入れ 40 分ほど焼く。冷めたら「にんじんの葉」を飾る。  
(オーブンの無い場合、フライパンにサラダ油を熱し、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。)

タイトル

母の一工夫！味変料理



麻婆茄子のひき肉だけが残ってしまったので、冷蔵庫の掃除も兼ねてオムレツを作りました。麻婆茄子も好評でしたが、オムレツ好きの家族は大喜び！そして、食べ物も無駄にほらず二度美味しい！お得な気分も味わえました。ほんの一工夫で食べ物を無駄にしないだけでなく、家族も喜ぶ味変料理、これからも続けていきたいと思えます。

<レシピ>4人前

- ・ たまご . . . 3個
- ・ 砂糖 . . . 大さじ半分
- ・ 白だし . . . 大さじ半分
- ・ 麻婆茄子 . . . 余った分

<作り方>

- ・ 麻婆茄子はレンジであたためる。
- ・ たまごを3個わり、砂糖と白だしをボールに入れかき混ぜる。
- ・ フライパンにバターを入れ熱し、たまごを入れ、菜箸で混ぜながら、半熟状態になったら、麻婆茄子をいれ、たまごを巻き、形を整えて完成出来上がりです。

タイトル：「主役級のおいしさ！余り物  
で作れる、食べるスープ」



食品ロスが多い食材ランキングを調べたところ、1位に野菜類、次に調味料類、肉魚類、5位にはパン類とあり、私の中で賞味期限、消費期限が短いものほど食品ロスに繋がる事が多くなると感じました。今回はご家庭で焼肉やすき焼きをした後に残ってしまった牛肉や野菜、パンなどを使用し、皆様が入れる野菜のアレンジもでき、ニンニク効果で風邪予防にもなる、おいしくて何回も作りたくなるようなレシピを考えました。

(200字以内)

<レシピ>

<レシピ>4人前

- ・にんにく・・・3片
- ・パン（食パンやフランスパン（乾いて堅くなっても可））・・・100g
- ・牛肉や豚肉※コクが出るので脂が多い方が良い・・・50g
- ・余り野菜・・・（ピーマン1個、玉葱1/2個、きゅうり1本、なす、キノコ、人参など）※ご家庭にある、余り野菜で構いません。
- ・お水・・・500cc
- ・チキンコンソメスープの素・・・適量（キューブ状なら1～2個）
- ・卵・・・1個
- ・オリーブオイル・・・少量
- ・乾燥パセリ・・・適量
- ・塩・胡椒・・・適量

<作り方>

- ・にんにくは薄めにスライスし、お肉と野菜は小さめの角切りします。  
パンは大きめの角切りにします。
- ・フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、火にかけます。  
香りが出てきたら、お肉と野菜を入れしんなりするまで炒め、パンをいれ少し柔らかくなるまで炒めます。
- ・お水、チキンスープの素を入れ煮ます。パンが煮崩れスープにとろみがついたら、塩、胡椒で味をととのえ、仕上げに溶いた卵を回しかけ、完成です。
- ・お皿に盛りつけ、仕上げに乾燥パセリをふると、彩りもきれいに仕上がります。
- ・ニンニクとパンの香りがまとめてくれる、「食べるスープ」の出来上がりです。

タイトル：「いろいろな食材とひき肉でお  
手軽ドライカレー」



食品家にある使いかけの食材をひき肉と  
一緒に炒めて味付けをします。食べ応え  
のある食感と大きさと、食材を食べきり、  
煮込まずにスパイスの風味で気軽におい  
しくいただけると思います。

<レシピ>

【材料】約2人分

A.野菜や根菜、きのこ…両手こんもり一杯分

(例 玉ねぎ、皮付き人参、皮付きごぼう、ピーマン少し種付き、ナス、キャベツ、冷凍してあったきのこなど)

・豚ひき肉や合いびき肉…200g

B.カレー粉…規定2人分

(調味料の塩分を控えてカレールーでも○)

B.赤ワイン…お好みで大きじ2ほど

B.ウスターソース…お好みで大きじ2ほど

B.牛乳…お好みで大きじ2ほど

B.ケチャップやトマト缶…お好みで大きじ2ほど

・塩コショウ…少々

・炊いたご飯(雑穀米と昆布を入れても○)

<作り方>

～味付けは食材のうまみを生かして自由に～

①皮付きのものはよく洗い、A.の食材をざっくり粗みじん切りにする。

②フライパンで肉と玉ねぎを中火で炒め、少し火が通ったら、残りの食材を加えて炒める。

③カレー粉を入れ中火で炒める。

ルーの場合は最後に入れる。

④B.の赤ワイン、ウスターソース、牛乳、ケチャップやトマト缶などお好みで調味料を入れ、中火で火を通す。

⑤ルーの場合は火を止めて馴染ませ、弱～中火で火を通す。

カレー粉の場合、塩コショウをして味をととのえる。

⑥皿に炊いたご飯をよそい、ドライカレーをのせる。

完成..\*いただきます\*

私の食品ロス削減アイデアコンテスト応募様式  
 テーマ「食品ロスを削減するために、私ができること」

No. 2

タイトル

ハンパさんが集合！ハンパない茶巾煮



食品ロスの削減につながる点

- 芯や茎、皮ごと使える（みじん切りにするので臭いにならない）
- 中身の具材は色々な材料で応用ができる。  
 作る人は「今日は何か利用できるかな」 } 楽しく作って  
 食べる人は「今日は何か入ってるかな」 } 楽しく食べる。
- 味つけも、余りがちなめんつゆと砂糖だけで簡単手間いらず。
- 夏は冷やし、冬はアツアツで。  
 1年中美味しく食べられる
- 色々な具材が入って栄養もバッチリで、わざわざ作らなくてもいい。
- 余熱調理でエネルギーも削減。  
 （も利用した）

以上、良い事ばかりの料理なのでハンパない茶巾煮になりました。

(200字以内)

# レシピ: ハンパさんが集合! ハンパない茶巾煮



## おススメポイント

※ハンパ野菜は細かく切ることで  
舌手な野菜も食べられるかも

※色んな具材で応用可能

※残りがちなめんつゆを使って  
簡単に味がきまる

※今日は何かな?  
中身を変えれば飽きがない

# ハンパさんが集合! ハンパない茶巾煮

## 材料

油揚げ 4枚

ハンパ野菜 合わせて200g程度

(今回は人参・ピーマン・しんじょう・えのまめ・玉ねぎ・キャベツ芯・ねぎ(青部分))

ハンパ豆腐 (今回は1/3丁)

ハンパそうめん (今回は1/2束)

卵 1個

## 煮汁

水とハンパ野菜と豆腐の水分 合わせて1と1/2 カップ

めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ6

砂糖 大さじ1

## 作り方

1: 油揚げの袋の口を片方開けて、袋の上から綿棒を軽く2・3往復転がす。(油揚げが崩さずくさる) 袋から取り出し半分に切り、袋状に開く。

2: 1を熱湯でさつとゆでてざるに上げ、粗熱が取れたら水けを絞る。

3: 耐熱容器にみじん切りにしたハンパ野菜と豆腐を入れ、レンジ600Wで1分30秒程度加熱し、出てきた水分をスプーンなどで軽く除き煮汁用にとっておく。

4: 3を豆腐を崩しながら混ぜ、そこにさとうめんを手でハキハキ崩しながらいれ、卵も入れてよく混ぜる。

5: たねを8等分して油揚げに詰め、口の部分をつまみ結びで閉じて留め、茶巾にする。

6: 鍋に煮汁の材料を煮立て、5と形切に使うハンパ野菜を並べ入れる。

7: ふたをして弱火で6~8分煮、火をとめてそのまま3分置いておく。

8: 煮汁とともに器に盛る。

調理時間

40分

分量

4人分

