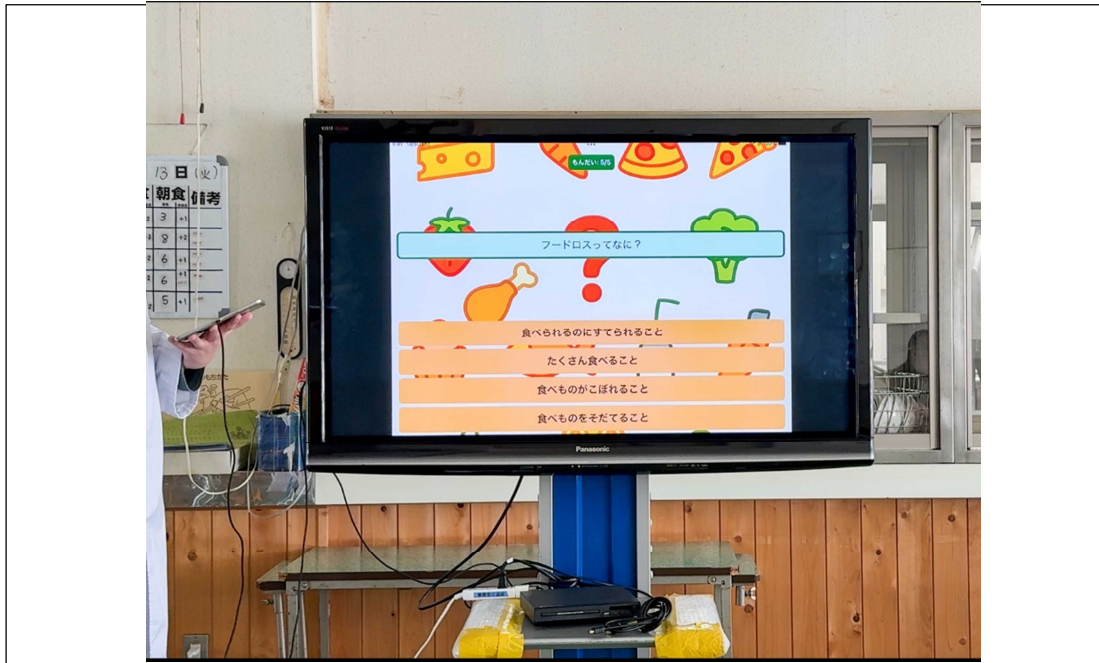


令和 7 年度
私の食品ロス削減アイデアコンテスト
応募作品

私の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	クイズで学ぶ「もったいない」	3
	2	自宅でかんたんバイキング	5
	3	メニューと量は見るだけ！おまかせシート	7
料理	1	栄養満点 野菜・こんにゃく・高野豆腐のピリ辛炒め	9、10
	2	捨てずに天日干し！ムダなく手軽に乾燥野菜ドリア	11、12

クイズで学ぶ「もったいない」



食 べ 物 の も っ た い な い を 楽 し く 学 べ る

「 フ ー ド ロ ス ク イ ズ 」 ア プ リ を 作 り ま し
た 。

全 問 正 解 で バ ッ ジ が も ら え る 仕 組 み で、
繰 り 返 し 学 び た く な り ま す 。 プ リ ン ト を
使 わ ず iPad だ け で 完 結 で き る の で 、 紙 と イ
ン ク の 節 約 に も つ な が り ま す 。

児 童 生 徒 に 食 品 ロ ス を 身 近 に 考 え る き っ
か け に な り ま す 。

(200字以内)

タイトル

自宅でかんたんバイキング



ぼくの家ではおのしが多く見られました。
それなのでもったいないなと思います。ぼくは
かんたんバイキングも考えました。
かんたんバイキングとはおかずを大皿
で用意します。そして自分が絶対食べきれ
るだけ取り皿によります。苦手な食物でも
口分は必ずよります。おかずは自由です。
このアイデアを実践してみたいのが
だんぜん減ったので食品ロス削減につな
がったと思います。

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」

栄 養 満 点 野 菜 ・ こ ん に や く ・ 高 野 豆 腐
の ピ リ 辛 炒 め



少ししなびてしまったような残った野菜でも、ピリ辛に炒めることでご飯と一緒に美味しく頂けます。保存が効いて、忘れがちな乾物の中でも栄養豊富な高野豆腐と一緒に火を通すことで、少し辛めのジューシーさが加わり、こんにゃくとちくわの食べ応えのある食べ合わせにより、健康的で満足感のあるご飯のおかずになります。群馬の名産こんにゃくも、ぜひ毎日家庭料理に取り入れたいという思いもあります。

(200字以内)

【料理レシピ】

材料

- ・キャベツ 4分の1玉（外の葉や芯も）
- ・玉ねぎ 半玉
- ・ピーマン 1個
- ・人参 3～4cmほど など
- ・こんにゃく 1枚（200gほど）
- ・高野豆腐 20～30g
- ・ちくわ 2～3本
- ・鶏がらスープの素 小さじ1
- ・水 100ccほど
- ・醤油 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・鷹の爪（輪切り） 小さじ1（お好みで）
- ・かつお節 適量

作り方

- 1) こんにゃくは手やスプーンでちぎるか薄切りにして、沸騰した湯で2分ほど茹でて臭みを取る。
- 2) キャベツは1口大にカット。（外葉や芯は細かめに）
玉ねぎ、ピーマン、人参、高野豆腐、ちくわも食べやすい大きさにカット。
- 3) フライパンにごま油と鷹の爪を入れて熱し、香りを出す。こんにゃくを加えて中火で2～3分炒める。
- 4) 野菜、高野豆腐、ちくわを加えて炒め、鶏がらスープと水を入れ焦げつきが多くならないように様子を見ながら、高野豆腐がジューシーになるまで弱～中火で炒める。醤油とみりんを全体に絡める。
- 5) 器に盛り、かつお節をトッピングして完成。

タイトル

捨てずに天日干し！ムダなく手軽に
乾燥野菜ドリア



料理番組で野菜のヘタを大きく切り落として
いると、もったいないと落胆してしまいます。
日頃から食材を無駄なく利用し、ナス、ピー
マン、人参、玉ねぎのヘタ部分、人参の皮、
水分の無くなった玉ねぎの外側を薄く切り、
天日で干して乾燥野菜を作り置きしています。
ヨーグルトで戻しホワイトソースに代用し、
残りご飯と鶏の皮を手軽にドリアを楽しめま
す。廃棄部分を乾燥する事で食品ロス削減に
努めながら楽しく料理を作る毎日です。

材料 (2人分)

ナスのヘタ (4本分)
ピーマンのヘタ (4個分)
人参の皮とヘタ (1本分)
玉ねぎのヘタ・水分の無い外側 (1個分)
鶏の皮 (1枚分)
鶏もも肉 130g
残りご飯 160g
ヨーグルト 200g
バター 20g
溶けるチーズ 50g
調味料
マヨネーズ 大さじ1
塩、コショウ 適量
トトケチャップ 少々
水溶き片栗粉 少々

乾燥野菜作り方

ナス、ピーマン、人参、玉ねぎのヘタを薄く切る。人参の皮、玉ねぎの外側を細切りにする。ザルに広げて天日で1日～2日干す。

料理の断面図

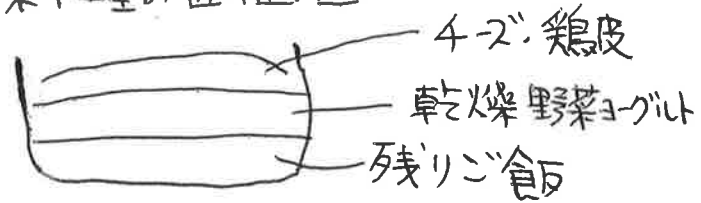


写真 は ドリア と 乾燥野菜 です。

調理手順

- ① 乾燥野菜をふた付きの容器に入れ、ヨーグルトを混ぜ冷蔵庫で一晩漬ける。
- ② フライパンにバターを熱し、塩をふり2cm角に切った鶏もも肉を火が通るまで炒める。
- ③ 乾燥野菜ヨーグルトを加え5分ほど混ぜながら弱火で炒める。
仕上げにマヨネーズ、塩、コショウで味を整え、水溶き片栗粉でトロミをつける。
- ④ 鶏の皮はフライパンに広げ、キッチンペーパーで脂をふきとりながら両面こんがり焼く。
- ⑤ 耐熱皿にあたためた残りご飯、③のヨーグルト漬け乾燥野菜、溶けるチーズの順に載せ200度のオーブンで10分焼く。(トスターなら7～8分焼く)
- ⑥ こんがり焼けたドリアの上に④の鶏皮とケチャップをトッピングして仕上げる。

