

令和 8 年度
私の食品ロス削減アイデアコンテスト
受賞作品

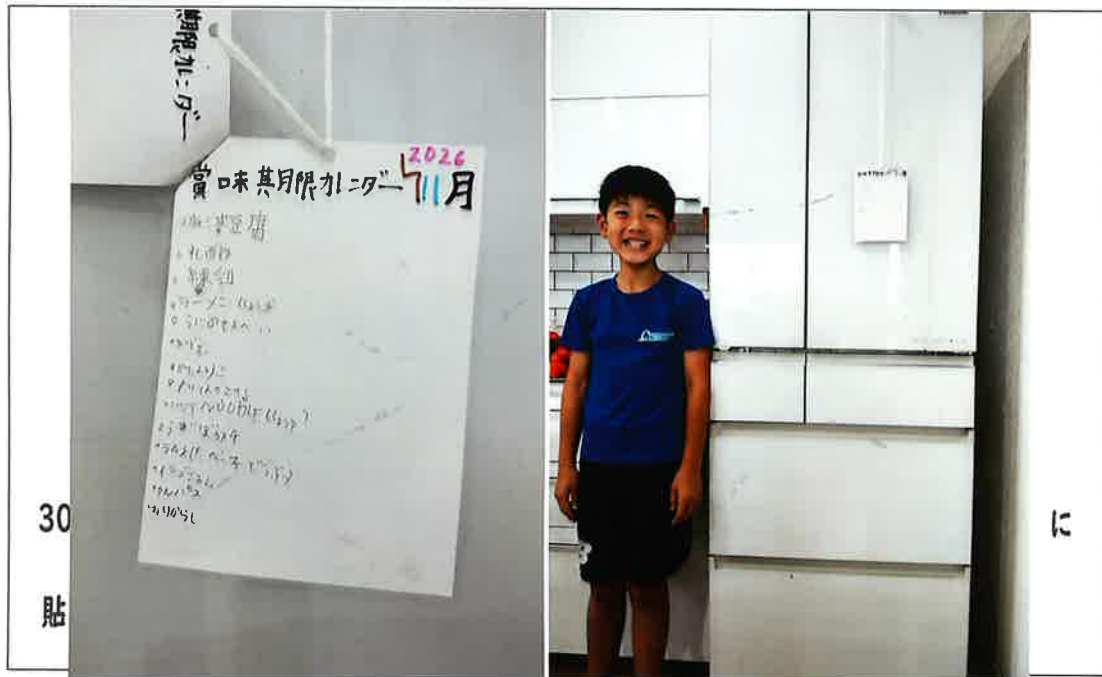
私の食品ロス削減アイデアコンテスト受賞作品一覧

部門	受賞名	No.	タイトル
取組部門	最優秀賞	作品No.1	その月の賞味期限丸分かりカレンダー
	優秀賞	作品No.4	自作アプリを活用した食材使い切り
	優秀賞	作品No.8	野菜の皮をだしに！栄養満点ポトフ
	優秀賞	作品No.2	少しでもへらせ！かんたんランキングシート
	優秀賞	作品No.5	のこさず、たくさんおかわり！
料理部門	最優秀賞	作品No.8	余っているものを混ぜてカレーを作る
	優秀賞	作品No.9	食材を無駄にしないスープ
	優秀賞	作品No.4	食品ロスゼロ！廃棄材料で作る簡単ライスチキンバーガー
	優秀賞	作品No.7	使い切り＆軸まで活用！旨味広がるきのこ炒め
	優秀賞	作品No.5	にんじんの皮とじゃがいもの皮でチップス

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

その月の賞味期限丸分かりカレンダー



ぼくの家では気づいたら食材の賞味期限が切れてしまうことがあります。だから賞味期限が切れる食材がわかるように、今月や来月にどの食材やお菓子が賞味期限になるかを調べてそれを月別に書き出し、カレンダーのようにしました。カレンダーは家族みんなが見えやすいように、冷蔵庫に置きました。優先する食材がわかるので、献立を考えるのにも役立っています。

(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

自作アプリを活用した食材使い切り



食材の賞味期限切れを防ぐため、ワンタ
ップで賞味期限を登録・通知するiOSアプ
リ「たべごろタイマー」を開発・公開し
ました。

食材ごとの期限が色別で直感的に把握で
き、ロスなく使い切るごとにポイントを
獲得できる仕組みを取り入れたことで、
楽しみながら食材管理を習慣化。家庭内
での食品廃棄ゼロを無理なく達成してい
ます。

(200字以内)

タイトル

野菜の皮をだしに! 栄養満点ポトフ



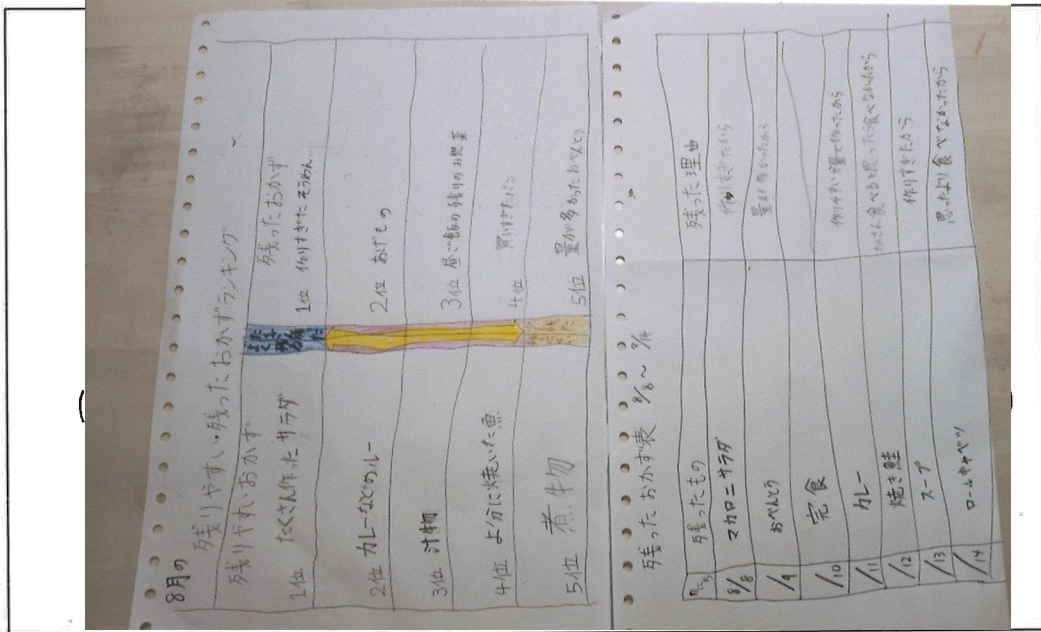
食品ロスを減らすため、普段なら捨ててしまう野菜の皮や切小端を活用してだしを取って、ポトフを作りました。野菜の皮から出るうまみを生かすことで、食料を無駄なく使うことができました。実際に作ってみると、野菜のやさしい味が感じられました。皮には、食物繊維やビタミンなどの栄養が含まれているため、これからも活用していきたいです。

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

少しでもへらせ！かんたんランキングシート



わたしの家では、作りすぎたり、量が多か
 たりして、食べ物を残してしまうことがあ
 ります。そこで、一週間の残ったものを記録
 して、ランキングにしようと思いました。
 今、残りやすいと「残った」に分け
 たのは、残りやすい物は、よく作る物とい
 うことで、残った物は、あまり作らない物。
 順位ごとに作る量を工夫しています。それ
 が一か月続けて、ランキング化するだけな
 ので、かんたんに、だれでも取り組みると
 思います。

タイトル

のこさずたくさんおかわり!



し	て	い	け	る	よ	う	に	が	ん	ば	り	た	い	で	す。				
一	月	か	ら	ご	の	目	標	に	取	り	組	ん	で	い	ま	す。			
こ	そ	の	結	果	、	体	重	が	リ	キ	ロ	グ	ラ	ム	ふ	え	ま	し	た。
体	重	を	ふ	や	さ	な	い	で	も	、	食	品	ロ	ス	を	へ	ら	い	て
お	皿	は	、	ピ	カ	ピ	カ	に	す	る	こ	と	で	す。	去	年	の	十	月
そ	れ	で	、	ぼ	く	の	目	標	は	、	の	こ	さ	ず	食	べ	る	、	す
た	め	に	が	ん	ば	っ	て	い	ま	す。									
さ	ん	お	か	わ	り	を	し	て	少	し	で	も	食	品	ロ	ス	を	へ	ら
時	に	ク	ラ	ス	の	み	ん	な	、	家	族	が	の	こ	す	前	に	た	く
ぼ	く	は	、	給	食	の	時	間	や	家	で	こ	は	ん	を	食	べ	る	

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」

No2

タイトル

余っているものを混ぜてカレーを作る



私の家では毎年、夏野菜が余ります。
だから、家に余っていた、ピーマンやナスなどの夏野菜や
たまねぎ、にんじんを使ってカレーを作りました。
野菜は大きめに切りました。
半分余ったカレーのルーが二箱あったので2つのルーを混ぜまし
た。

～レシピ～

[食材]

- ・ピーマン 一個
- ・ナス 一個
- ・にんじん 半分
- ・玉ねぎ 大玉半分
- ・鶏肉
- ・ルー 一箱

[作り方]

- ・野菜を切る
- ・野菜と鶏肉を炒める
- ・815mlの水を入れる
- ・煮込む
- ・アクを取り、ルーを入れる
- ・弱火で煮込む
- ・完成

(200字以内)

食材を無駄にしないスープ



傷みやすい食材を使い切りやすくし、食べられるところを捨てないようにするスープを作りました。スープにするとかさが減り柔らかくなって沢山野菜を食べることができます。そこで、もやしなど傷みやすい野菜を一気に消費したい時に適しているのではないかと思いますスープにしました。人参は皮、もやしは根、キャベツは茎も食べることができるので、食べられる部分を取ったり捨てたりせずに調理し、美味しく食べられるようにしました。

野菜と肉団子のコンソメスープ

(材料)

- ・もやし...1袋
- ・人参...6分の1本
- ・キャベツ...5枚
- ・ひき肉...300グラム
- ・水...800ml
- ・コンソメ...4個
- ・塩...少々
- ・こしょう...少々

(作り方)

1. 人参、キャベツ、もやしをよく洗い、人参は細かいさいの目切り、キャベツの葉は短冊切り、キャベツの芯は薄く小さい小口切りにする
2. ボウルにひき肉を入れ、切ったニンジン、こしょう、塩を入れ、粘り気が出るまで混ぜ合わせる
3. 混ぜた肉を一口サイズに分け、丸める
4. ボウルに水を入れ沸かし、水が沸騰したら、丸めた肉団子を入れ火が通るまで加熱する
5. もやし、切っておいたキャベツを加え、柔らかくなるまで加熱する
6. コンソメを入れて溶かす
7. 完成

食 品 ロ ス ゼ ロ ！ 廃 棄 材 料 で 作 る

簡 単 ラ イ ス チ キ ン バ ー ガ ー



(貼 付)

毎日料理を作る中で、まだ使える野菜の皮やヘタの部分、鶏皮など生ごみとして捨ててしまいがちです。豪華な食材で料理しなくても廃棄する野菜、鶏皮、余った納豆のタレ、カラシを調味料に利用するなど工夫する事で、簡単においしい一皿を作れます。一緒に食卓を囲む人達にも料理を楽しみながら、無駄のない食材利用方を知ってもらい自然と食品ロス削減の会話がはずむメニューを考えました

材料 (2人分)

(ライスバーガーバンズ用 4枚分)

残りご飯 180 g
ジャガイモ 小粒 1個
バター 8 g
サラダ油 小さじ 1
塩コショウ 少々

その他

レタス 2枚
サラダ油適量 トマトケチャップ少量
マヨネーズ小さじ 1 納豆の辛子 2袋

(チキンハンバーグ用 2枚分)

鶏むねひき肉 90 g
鶏の皮 25 g
たまねぎの一番外側 1/4枚
椎茸の軸 2本
長ネギの緑色部分 5 cm
ニンジン皮 1/4本分 ニンジンのヘタ 1本分
なすのヘタ、ピーマンのヘタと種 1個分

下味用調味料 片栗粉小さじ 1 納豆のタレ 1袋
コショウ少々
照り焼き用調味料 納豆のタレ 2袋 醤油大さじ 1
砂糖大さじ 1 酒大さじ 3

作り方 (ライスバーガーバンズ用)

- ① 大きめなビニール袋に、残りご飯と皮をむいてすりおろしたジャガイモ、塩コショウ少々を入れよく混ぜ合わせる。
- ② ジャガイモの皮を油で揚げ、塩少々をふりトマトケチャップを添える。
- ③ フライパンにバターとサラダ油を入れ火を付け、牛乳パックで作ったセルクル型に①のご飯を詰め両面こんがり焼き、蓋をして弱火で6分ほど加熱する。

(チキンハンバーグ用)

- ④ 鶏むねひき肉、茹でた鶏皮と材料の野菜をみじん切りにし、①で使ったビニール袋に入れ、下味用調味料を加えもみこむ。
- ⑤ ご飯を焼いたフライパンにサラダ油を入れ、④のチキンハンバーグの入ったビニール袋の角を切り、③で使ったセルクル型の中に絞り出し中火で焼く。
両面焦げ目を付け、蓋をして弱火で6～7分蒸し焼きにし、照り焼き用調味料を加え煮詰める。
- ⑥ ライスバーガーバンズに照り焼きチキンハンバーグ、レタス、マヨネーズ、納豆のねり辛子をはさみジャガイモ皮フライドポテトを添える。

その他 (牛乳パック丸型セルクルの作り方)

牛乳パックを縦方向に2センチ幅に切り、フライパンアルミシートをまいてホチキスで止める。

ビニール袋は大きめを使い、一袋で全ての料理に利用する。

タ

イ

ト

ル

使い切り&軸まで活用！旨味広がるきのこ炒め



一度に使い切れないキノコは、必要な分だけ取り出し、残りは冷凍保存することで無駄なく長持ちすることが出来ます。この料理では、冷凍で旨味が凝縮したえのきと、捨てがちなキノコの軸を余すことなく使用しました。炒めることで軸の歯ごたえも楽しめ、立派なおかずになります。日頃から「必要な分だけ使って冷凍する」「軸まで使い切る」という工夫を意識するだけで、誰でも手軽に食品ロス削減に取り組むことが出来ます。

【料理レシピ】

材料

- ・ えのき
- ・ しいたけ
- ・ しめじ
- ・ たまねぎ
- ・ オイスターソース
- ・ オリーブオイル（油なら何でも可）
- ・ 清酒
- ・ 胡椒

【作り方】

- 1 油をひいて玉ねぎが透き通るまで炒める
- 2 キノコ類を入れる
- 3 清酒を入れる
- 4 オイスターソースを入れる
- 5 胡椒を入れる

にんじんの皮とじゃがいもの皮でチップス



よく野菜を使うときは皮を剥きます。そこでいつも捨てるはずの皮を活用して美味しく食べようと考えました。皮はよく洗えば安全に食べれるということを知ったので作ってみました。

材料

- ・にんじん ・じゃがいも ・サラダ油(オリーブオイル)
- ・塩(コンソメなど)

作り方

- ①にんじんとじゃがいもを水でよく洗う(このとき、じゃがいもは芽や緑色の皮がないかを確認)
- ②皮を剥いてよく水を拭き取る
- ③にんじんとじゃがいもの皮が入ったポリ袋にサラダ油かオリーブオイルを小さじ一杯入れて上下によく振る
- ④耐熱皿に移してにんじん600W1分、じゃがいも600W2分 別々で電子レンジで焼く(このとき絶対にラップをかけない！)
- ⑤塩やコンソメをお好みでかける

