

令和 8 年度
私の食品ロス削減アイデアコンテスト
応募作品

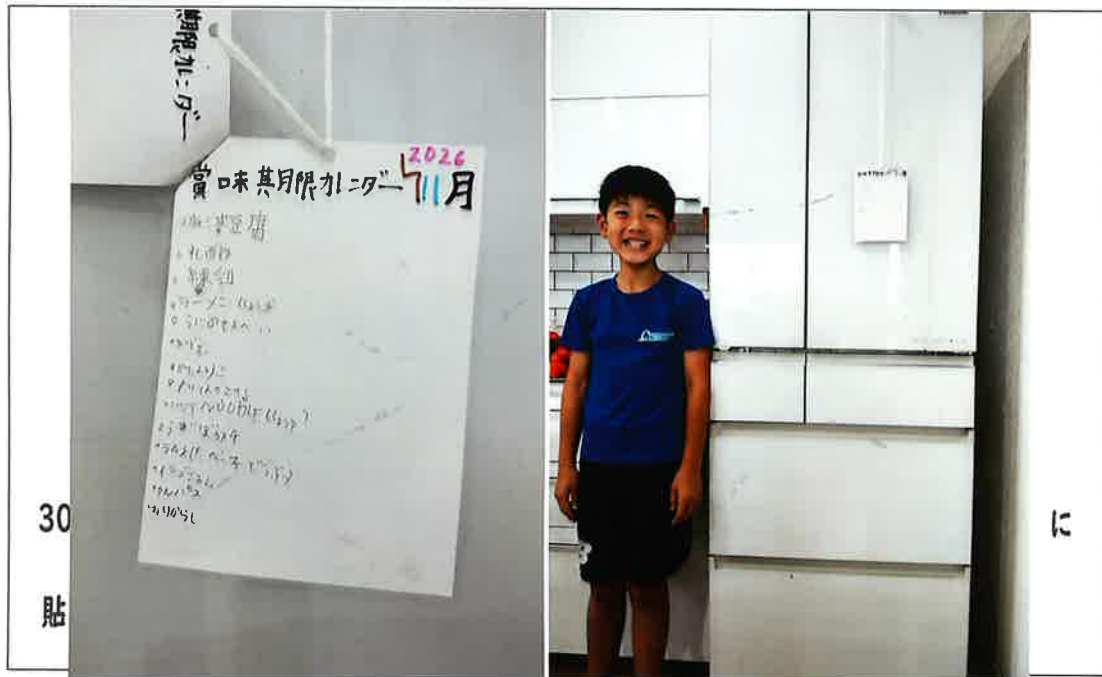
私の食品ロス削減アイデアコンテスト応募作品一覧表

部門	No.	タイトル	ページ
取組	1	その月の賞味期限丸分かりカレンダー	3
	2	少しでもへらせ！かんたんランキングシート	5
	3	家庭菜園で身近な場所から食品ロス対策	7
	4	自作アプリを活用した食材使い切り	9
	5	のこさず、たくさんおかわり！	1 1
	6	しそジュース、その後もソースで美味しく	1 3
	7	捨ててしまう前に	1 5
	8	野菜の皮をだしに！栄養満点ポトフ	1 7
	9	生野菜を傷ませない大作戦！	1 9
料理	1	かんたんトマトソース	2 1、2 2
	2	にんじんとだいこんの皮できんぴら作り	2 3
	3	スイカの皮で漬物を。美味しく食べてごみを減らそう！	2 5、2 6
	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	2 7、2 8
	5	にんじんの皮とじゃがいもの皮でチップス	2 9
	6	きゅうり漬け	3 1
	7	使い切り＆軸まで活用！旨味広がるきのこと炒め	3 3
	8	余っているものを混ぜてカレーを作る	3 5
	9	食材を無駄にしないスープ	3 7、3 8

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。

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

8月の残りやすい・残ったおかずランキング	1位	2位	3位	4位	5位
残りやすい・おかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず
残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず
残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず
残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず
残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず

残りやすい・残ったおかず	1位	2位	3位	4位	5位
残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず
残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず
残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず
残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず
残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず
残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず	残りやすいおかず

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、一週間の残り、ものを記録
して、ランキングにしようと思いました。
「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
ことで、残った物は、あまり作らない物。
位ごとに作る量を工夫できます。それを一
月続けて、ランキング化するだけなので、かん
たん、だれでも取り組めると思います。

タイトル

家庭菜園で身近な場所から食品ロス対策



でまなりて意し
場れ要取て注し
りら必み捨もり
売げは摘でにが
料拳ででず去繋
食が園ミか除に
のと菜サ付剩化
どこ庭ハ手過常
なう家度やた日
一い。都しまの
パとすの残。策
うでそべた対
スま園、食しス
、し菜し、まロ
てて庭識てき品
しっ家意っで食
と買かによがの
因をの常にとで
原品だを穫こ庭
な食んと収す家
近の組こなら
身量りるめ減い、
のい取すまを行
スなで穫こ品を
ロきこ収。食理
品でそけたう調
消費。だしまて
消す分ましました。

(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

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。

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。		
お	皿	は	、	ピ	カ	ピ	カ	に	す	る	こ	と	で	す。	去	年	の	十
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
時	に	ク	ラ	ス	の	み	ん	な	、	家	族	が	の	こ	す	前	に	た
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」

No.2

しそジュース、その後もソースで美味しく



↑しそジュースの搾りかすで作った
ジェノベーゼ風しそソース



↑庭の元気いっぱいなしそ達
(到底食べきれません…)



↑しそソースパスタ



↑しそソースパスタ

↑しそソーストーストパスタ

庭に元気に育つしその葉、最後まで美味しく楽しめます！！

- ① しそジュース（しその葉、砂糖、クエン酸、水）を作る。水や炭酸水で割って飲みます。
- ② ジュースの搾りかすのしその葉でしそソースをつくる。（ニンニク、ミックスナッツ、オリーブオイル、塩をハンドミキサーに入れて混ぜる）
- ③ しそソースはゆでたパスタに合えたり、ごはんやパンの上にソースとチーズをのせてトースターで焼く。

※ソースで手軽にリメイク料理に！

タイトル

捨ててしまう前に



私はエビを食べるときに、いつも余ってしまうエビの頭を使って美味しい味噌汁を作ってみました。すぐ捨ててしまう前にエビの頭の部分を使って他の料理にすればエビを無駄なく食べることができるので、食品ロスを削減することができます。そして私たちはエビを二回楽しむことができ、いいことが盛りだくさんです。エビだけでなく、他の食べ物でもできることだと思っているので食品ロスを減らすために工夫して料理をしたいです。

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

生野菜を傷ませない大作戦！



私の家では、生野菜が、冷蔵庫に入ったままになって、傷んでしまうことが多く目立っていました。大体は、買っていることを忘れて、そのまま傷んでいってしまっていました。そこで、私は買ってからすぐ野菜を茹でようと思いました。茹でることによって、傷みずらくなるのに加え、茹でたほうが私たちもすぐに出して食べることができてよいとおもいました。

タイトル

かんたんトマトソース



私は、たくさんあるトマトをむだにしない
で、トマトソースを作ること考えました。
トマトの皮をむくには、トマトを一度冷凍し
てから水につけると、皮がすぐにおけます。
おいしいトマトは、たまねをなとと一緒に煮て、
おいしいトマトソースにします。たくさん作
たときは、冷凍しておけば、いつでもつかえ
ます。ピザや、パスタなどいろいろな料理に、
使えるので食べきれないトマトもおいしく生
まれがあります。

作り方

- 1 しゅうかくをする。
- 2 とれたトマトをあらう。
- 3 キッチンペーパーでふく。
- 4 ジップロックにいれる。
- 5 れいとうこでれいとうをする。
- 6 いちにちたっただす。
- 7 みずでとかす。
- 8 トマトのかいををつるんとむく。
- 9 トマトをつぶす。
- 10 フライパンでにんにくをいためる。
- 11 みじん切りの玉ねぎをいれる。
- 12 トマトをいれて20分間にする。
- 13 しおで味つけをする。
- 14 パスタをゆでる。
- 15 もりつけをする。
- 16 できあがり😊

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 にんじんとだいこんの皮できんぴら作り

(画像を



、画像データ

剥いて捨ててしまいがちな皮を使ってきんぴらに挑戦しました。皮は薄いので火が通るのが速く、すこし焦がしてしまいました。

【レシピ】

- 1 皮を千切りにする。
- 2 フライパンにごま油をしく。
- 3 しんなりしてきたらAを加え、汁気がなくなるまで炒める。
- 4 器に盛り、ごまをふる。

【材料】

大根、人参の皮 各一本分
白いりごま 少々
A みりん、酒、ごま油 大さじ一
醤油、砂糖 小さじ二
ほんだし 小さじ一

レシピ参考 AJINOMOTO PARK

小さなころ皮むきのお手伝いをしていたことを思い出し、人参と大根の皮で料理をすることを決めました。普段は捨ててしまうような部分も美味しく料理して食品ロスを減らすことができます。家族にも美味しいと言ってもらえました。

タイトル

スイカの皮で漬物を。美味しく食べてごみを減らそう！



私の祖父は、毎年夏になるとたくさんスイカを作って、私に分けてくれるのですが、いつもスイカの皮だけが捨てられており、もったいないなと思いました。そこで、スイカの皮を再利用して、ごみを減らせたらいなと思い、漬物を作ることにしました。実際に作ってみると、簡単に作ることができ、おいしかったです。今回の活動で、いつもなら捨てるものも工夫すれば活用できると分かりました。また来年も挑戦したいです。

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」

No2

〈料理レシピ〉

材料

- ・スイカの皮 250g
- ・塩 小さじ¼

調味料

- ・白だし 大さじ1
- ・酢 大さじ½
- ・水 大さじ1

作り方

- 1) スイカの皮の緑色の部分をピーラーでむく。
長さ3cm, 幅8mmほどの大きさに切る。
 - 2) ボウルにスイカの皮と塩を入れてよくもみ、5分ほどおいて水気をしぼる。
 - 3) ポリ袋にスイカの皮と調味料を全部入れて、もむ。
冷蔵庫で30分ほど冷やし、味をなじませる。
 - 4) 器に盛る。
- 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。

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

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

きゅうり漬け



作り方

太いきゅうり: 一本

塩: 少々

酢: 適量

はちみつ: 適量

・きゅうりを輪切りに切り、塩を入れて揉んで水分を切る。酢とはちみつを適量入れる。

・規格外等で捨てられてしまう「食品ロス」の現状を知り、農家のいところから余ったきゅうりを譲ってもらいました。身近な工夫ひとつで、本来捨てられるはずだった食材を減らし、食品ロスを減らすことができることを学ぶことができました。食品ロスを減らすには、一人ひとりの意識と工夫が大切だと実感しました。

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

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

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

