

食品ロス削減レシピ3品

① 鶏肉の野菜たっぷり甘酢あん



【材料（4人分）】

鶏もも肉 または鶏むね肉... 約 450g

塩 ... 小さじ 1/3

こしょう ... 少々

片栗粉 ... 大さじ 2

玉ねぎ ... 1/2 個

人参 ... 1/2 本

ピーマン ... 2 個

サラダ油 ... 大さじ 1

【甘酢あん】

水 ... 200ml

醤油 ... 大さじ 2

酢 ... 大さじ 2

砂糖 ... 大さじ 2

ケチャップ ... 大さじ 1

片栗粉 ... 大さじ 1（水大さじ 2 で溶く）

【作り方】

①野菜を洗い、人参は皮ごと、ピーマンはヘタだけ取り除いて細切り(種・ワタは利用)。玉ねぎは薄切りにする。甘酢あんの材料を混ぜておく。

※カット済みでない鶏肉を使う場合は、ひと口大にカットする。

②鶏肉をボウルに入れ、塩・こしょうで下味をつけて片栗粉をまぶす。

③フライパンに油を熱し、鶏肉を中火～強火で焼き両面に焼き色をつける。

蓋またはアルミホイルで覆い、5～10 分程熱して中まで火を通して取り出す。

※生焼けになっていないか必ず確認してから取り除く。

④同じフライパンに野菜を入れ中火～強火で炒め、しんなりしてきたら鶏肉を戻す。

⑤甘酢あんの液をよく混ぜながら加える。強火で加熱。ダマにならないように、素早く混ぜ炒めながらとろみをつけて仕上げる。

⑥味をととのえ、器に盛り付けて完成。

【調理のポイント】

- ・野菜は薄切りにして加熱時間を短縮。
- ・食材は皮ごと利用。
- ・あんがダマにならないように、甘酢あんの液はしっかり混ぜてから加える。また、液を加えたら素早く混ぜ炒める。

【食品ロス削減ポイント・生活へのメリット】

- ・人参は皮まで、ピーマンは種とワタまで美味しく利用することで過剰廃棄の削減・時間的ロス削減・栄養価もアップ（皮付近に一番栄養がある）
- ・買い足すより、家にある余り野菜を代用・主役にできるレシピ。

【魅力】

- ・炒めて煮るだけの簡単調理で、冷めてもおいしい。お弁当にも使える。

【1 食当たりの価格】 約 177 円 （4 人前で調理した場合※鶏もも肉使用時）

② かぶと旬果実の白和えサラダ

【材料（4人分）】

かぶ ... 1 個（葉もあれば使用） ※大きい場合は 1/2 個
柿 ... 1 個
木綿豆腐 ... 1/2 丁（150g）
白すりごま ... 大さじ 1～
味噌 ... 小さじ 1～
砂糖 ... 小さじ 1～
塩 ... 少々
酢 ... 小さじ 1



【作り方】

- ①豆腐はキッチンペーパーに包み重しを置き、15 分程水切りする。皿に置き、重しは皿などで OK。
- ②かぶ・葉をよく洗い、かぶは皮ごといちょう切り、葉は小口切りにする。ボウルに入れて塩少々をふり、10 分おいたらしっかり水気を絞る。
- ③柿は皮を剥き、十字に切り、かぶと同じ厚さのいちょう切りにする。
- ④豆腐の水気をしっかり切ってから、ボウルに入れる。調味料・すりごまを加えて泡だて器でなめらかになるまでよく混ぜる。味を整える。
※少し濃い目に作ると具材と和えた時に薄くなりにくいです。
- ⑤かぶ・葉・柿を加えて和え、もう一度味をととのえる。皿に盛り付けて完成。

【調理のポイント】

かぶ・葉はしっかり水けを絞る。
水切り後の豆腐も、和える際にもしっかり水けをきる。

【食品ロス削減ポイント・生活へのメリット】

- ・“かぶの皮”も無駄なく、捨てがちな活用迷子の“葉”も美味しく活用。
- ・熟れすぎた果物もおいしく使える。
- ・すり鉢は使わずに泡だて器でなめらかに仕上げることで簡単に調理。

【魅力】

- ・季節ごとに果物を変えて作ると楽しめる。
- ・食材は皮ごと利用。

【1 食当たりの価格】 約 48 円 （4 人前で調理した場合）

③ 根菜と生姜のあったかけんちん汁

【材料（4 人分）】

大根 ... 5cm
人参 ... 1/2 本
ごぼう ... 1/2 本
長芋 ... 5 cm
こんにゃく ... 1/2 枚
油揚げ ... 1 枚
木綿豆腐 ... 1/2 丁
生姜（すりおろし）または生姜チューブ ... 小さじ 1
ごま油 ... 小さじ 2
顆粒だし ... 小さじ 1 と 1/2
醤油 ... 大さじ 1 と 1/2
みりん ... 大さじ 1
水 ... 600ml



【作り方】

①野菜は水洗いして汚れを落とす。大根・人参は皮付きのままいちょう切り。長芋は皮付きのまま 1 cm 厚の半月切り、豆腐は 1～2 cm の角切りにする。ごぼうは皮を剥いて細切りにし、数分あく抜きをする。

こんにゃくはちぎっておく。油揚げは半分に切り、短冊切りにする。

②鍋にごま油を熱し、中火～強火で根菜・こんにゃくを炒める。

③全体に油がまわったら、水を加えて蓋をして強火で加熱、沸騰したら中火で煮込む。

④具材が柔らかくなったら調味料・生姜を加えて混ぜ、豆腐・油揚げを入れてひと煮たちさせる。

⑤最後に味をととのえ、器に盛り付けたら完成。

【調理のポイント】

- ・野菜は薄切りにして加熱時間を短縮。（長芋は除く）
- ・食材は皮ごと利用。

【食品ロス削減ポイント・生活へのメリット】

- ・根菜は皮つきで利用。過剰廃棄の削減・時間的ロス削減・栄養価もアップ（皮付近が一番栄養がある）
- ・買い足さずに残り野菜でアレンジができる。
- ・ワンパターンな長芋は汁物、煮込み料理でも美味しく調理。
- ・具沢山、薄味でも生姜を加えることで満足感と風味をプラス。

【魅力】

生姜が香る、体を温める具だくさんのけんちん汁。冷蔵庫整理にも役立つ満足スープ。

【1 食当たりの価格】 約 66 円 （4 人前で調理した場合）