



松伏町 食品ロス削減 レシピ



“ムダ”のない、レシピを紹介します。



松伏町



松伏町長 鈴木 勝

ごあいさつ

現在の日本では「食品ロス」といわれる食べ残しや売れ残り、賞味期限切れなどの様々な理由で捨てられてしまう食品は、年間600万トンを超え、毎日、大型トラック(10トン車)約1,700台分の食品が廃棄されています。計算すると国民1人当たりの食品ロス量は年間約51キログラムとなり、日本の家計消費支出の中で食費が4分の1を占めることを考えますと、年間で1人当たり約3万7千円捨てている計算になります。また、日本の食料自給率(カロリーベース)は38%と低調で、食料の多くを海外からの輸入に依存している反面、その多くを捨てている現状となっており、ごみ処理のために1トン当たり約7千円の経費をかけ、多くの二酸化炭素が排出され、地球温暖化の原因ともなっております。

松伏町でも多くの農産物を生産していますが、無駄なものを生産したいとは誰も思いません。これからの時代は、そうした状況を私たちがまず改善し、一人ひとりが食べものをもっと無駄なく、大切に消費していく必要があるのです。

ここに掲載されているレシピは、その改善へのヒントになればという思いで紹介しました。これを機に、ご家庭での「もったいない意識」を心掛けていただければ幸いです。

食品ロス削減への対策はまだ始まったばかりです。これからは、無駄のない、より良い生活のため、私たちとともに歩んでいきましょう。

あまりがちな野菜やフルーツがメインのレシピ

- ・包まない焼売 ————— 01 メイン
- ・豚肉と野菜のぎゅうぎゅう焼き ————— 02 メイン
- ・旬の野菜チヂミ ————— 03 メイン
- ・残り野菜のパリパリかき揚げ ————— 04 メイン
- ・根菜の香味和え ————— 05 サブ
- ・野菜チップ ————— 06 デザート
- ・大根そば ————— 07 メイン
- ・茄子の彩どり冷製マリネ ————— 08 メイン
- ・ほったらかしリンゴケーキ ————— 09 デザート

あると便利な作りおきレシピ

- ・ピクルス ————— 10 サブ
- ・干し野菜 ————— 11

おいしい料理に早変わり!簡単リメイクレシピ

- ・カルパッチョ ————— 12 メイン
- ・フローズンヨーグルト ————— 13 デザート
- ・タルタルソース ————— 14
- ・パンキッシュ ————— 15 デザート
- ・パンプディング ————— 16 デザート
- ・肉信田のふっくら煮 ————— 17 メイン

栄養価は一番!捨てずに使おう野菜のレシピ

- ・ジュリエヌスープ ————— 18 サブ
- ・にんじんしりしり ————— 19 サブ
- ・大根の葉とシラスの胡麻油炒め ————— 20 サブ



メイン

01

おまりがちな
野菜やフルーツが
メインのレシピ



メイン

02

おまりがちな
野菜やフルーツが
メインのレシピ

包まない焼売

調理時間
25分

材料と下ごしらえ 【12個分】

豚ひき肉	200g
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個
帆立の水蒸缶詰め(70g)	1缶
塩	小さじ1/2
A こしょう	少々
片栗粉	大さじ1・1/2
しょうが(みじん切り)	1かけ分
シューマイの皮	1袋(30枚分)
キャベツかレタスの外側の葉	

作り方

- 1 シューマイの皮を細切りにし、バットに広げておく。
- 2 帆立はほぐし身ならそのまま、形のままならほぐしておく。
- 3 ボウルに、豚ひき肉、玉ねぎ、Aと帆立てを缶汁ごと入れ、手で混ぜて、粘りが出てきたら12等分して丸め、切ったシューマイの皮をまぶす。
- 4 蒸しかごにキャベツの葉をひいて、焼売を並べる。蒸気の上がった蒸し器で強火で約12分蒸す。

エコポイント

シューマイの皮を包むのではなく、細く切って周りにはりつけます。皮もあまらないし、具もありません。下にキャベツやレタスの外側の固い葉をひいて蒸すと、野菜も一緒に加熱されて美味しくいただけます。

豚肉と野菜のぎゅうぎゅう焼き

調理時間
20分

漬け込む時間、
オーブンで焼く時間は除く

材料と下ごしらえ 【2~3人分】

豚肩ロース	150g
A おろしにんにく	1/2片分
ハーブソルト	小さじ1/3
かぼちゃ	1/16個
じゃがいも	小1個
にんじん	小1/2本
れんこん	70g
エリンギ	1本
こしょう	少々
ハーブソルト	小さじ1
オリーブオイル	大さじ2
ミニトマト	2~3個
ブロッコリー	1/8株

作り方

- 1 豚肩ロースは2センチ角に切り、ポリ袋に入れ、Aを加えてよくもみこみ、30分以上おく。
- 2 かぼちゃは2センチの角切りにする。じゃがいも、にんじん、レンコン、エリンギも、同じくらい大きさに切る。じゃがいも・にんじんは、耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで2分加熱する。
- 3 すべての野菜をボウルなどに入れ、ハーブソルト、こしょうをまぶした後に、オリーブオイル大さじ1をかけ、まんべんなくまぶす。
- 4 オーブンシートをした天板に、①と③をすきまなく敷き詰める。
- 5 180度に温めたオーブンで30分焼く。途中20分後に取り出して、オリーブオイル大さじ1を回しかけて再び焼く。
- 6 焼き上がったら、皿に盛り、ゆでたブロッコリーとミニトマトを飾る。

エコポイント

残り野菜と豚肉をまとめてオーブン焼きにします。カブやサツマイモなども美味しいです。

メイン

03

おまりがちな
野菜やフルーツが
メインのレシピ



旬の野菜チヂミ

調理時間
15分

材料と下ごしらえ 【大1枚分】

にら	1/2束
玉ねぎ	1/4個
薄力粉	50g
米粉	20g
ダシダ (又は鶏がらスープの素)	小さじ1/2
塩	少々
水	100cc
ごま油	大さじ1

チヂミのダレ	
ポン酢	大さじ1
ごま油	小さじ1
白ごま	小さじ1

作り方

- 1 にらを2~3センチに切り、玉ねぎは薄切りにします。
- 2 薄力粉と米粉とダシダと塩を合わせた中に少しずつ水加えて混ぜます。①を加えてさっくりと混ぜ合わせます。
- 3 フライパンに大さじ1のごま油を熱し、生地を入れ薄くのばし両面を香ばしく焼きます。最後に強火でカリッとさせます。

エコポイント

野菜の葉っぱや余りがちな野菜と松伏の米粉で作ります。春菊や、ニンジンの葉などで作っても美味しいです。

メイン

04

おまりがちな
野菜やフルーツが
メインのレシピ



残り野菜のパリパリかき揚げ

調理時間
15分

材料と下ごしらえ 【3~4人分】

人参・ごぼう・いんげんなど	10cm程度
てんぷら粉	適量
水	適量
揚げ油	適量
コーンフレーク (プレーン)	お好みで
※お好みでマヨネーズ	
を加えるとカラッと揚がります	

作り方

- 1 人参などの残り野菜を千切りにカット
- 2 薄めに溶いた天ぷら粉にくぐらせる ※お好みでまわりに砕いたコーンフレークを付ける
- 3 170℃程度の油でカリッとなるまで揚げる

エコポイント

皮ごと丸ごと野菜を使用。コーンフレークの衣でサクサクのヘルシーな主菜に



サブ 05

おまりがちな
野菜やフルーツが
メインのレシピ

調理時間
10分

根菜の香味和え

- 作り方**
- 1 大根を水で戻す(お湯でも可)
※パリパリ感が残る程度が美味しいです。
 - 2 ねぎ・ショウガ調味料を混ぜ、戻した大根とよく和える

エコポイント 余りがちな大根を切干大根に、形を銀杏切にして歯ごたえのある副菜に

材料と下ごしらえ 【3~4人分】

干した薄切り根野菜 (セミドライ)
 さつまいも 干したもの20枚程度
 かぼちゃ 干したもの20枚程度
 れんこん 干したもの20枚程度
 他根菜なら
 なんでも美味しいです。

野菜チップ

(お子様のおやつにも最適)

調理時間
10分



作り方 150℃程度の揚げ油でカラッと揚げ、塩・コンソメ・ゆず塩などをまぶす
※あつという間に揚がります。

06 デザート

おまりがちな
野菜やフルーツが
メインのレシピ

エコポイント 余った野菜でお子様の喜ぶチップスに、栄養価の高いおやつなどに

干し野菜の作り方は
メニュー-11を参照



メイン 07

おまりがちな
野菜やフルーツが
メインのレシピ

調理時間
15分

大根そば

- 作り方**
- 1 大根を細い千切りにし水にさらす
 - 2 茹でたそばを併せて盛り付ける

エコポイント 少し余ってしまった大根を無駄なく使用
その分おそばの分量は2人分で足够了。

材料と下ごしらえ 【3人分】

そば 200g
 大根 5cm程度分
 彩り用 かいわれ 半パック
 ※なくても大丈夫です。

材料と下ごしらえ 【2人分】

なす 2本
 ゆで卵 1個
 粉チーズ 大さじ2杯
 彩り用パセリ 適量
 オリーブオイル(焼く用) 大さじ2
 バルサミコ酢 大さじ1
 塩 小さじ1/2
 こしょう 少々
 バージンオリーブオイル 大さじ1.5

茄子の彩どり冷製マリネ

調理時間
30分



08 メイン

おまりがちな
野菜やフルーツが
メインのレシピ

- 作り方**
- 1 ゆで卵をみじん切りにする
 - 2 茄子を4等分に切りオリーブ油を多めにひいたフライパンで両面をよく焼く。
 - 3 皿に茄子を並べ、卵・粉チーズ・パセリで彩りよく飾る。
 - 4 調味液よく混ぜ、かけてから冷蔵庫で良く冷やす。

エコポイント 1Pが大量に入っている茄子が主役で、沢山消費できます。
和風になりがちな食材をアレンジ

09

デザート

おまりがちな
野菜やフルーツが
メインのレシピ



ほったらかしリンゴケーキ

(炊飯器で簡単調理)

調理時間
2時間

材料と下ごしらえ 【5~6人分】

りんご	3個
ホットケーキミックス	150g
砂糖	25g
卵	2個
シナモン	小2
牛乳	大1~2
はちみつ	大3
サラダ油 or バター	適量
※炊飯器に塗る用	

作り方

- 1 りんご1.5個分を皮付きの薄切りにする
- 2 耐熱用の皿に①を入れ、砂糖・シナモンをふり混ぜレンジで加熱する。
- 3 残りのりんご1.5個分は皮をむき薄切りのいちょう切りにする。
- 4 他の材料とレンジで加熱したりんごの煮汁も加えよく混ぜる。
- 5 いちょう切りにしたりんごも加えてかるく混ぜ合わせる
- 6 ジャーの底に油を塗りレンジで加熱した皮付きりんごを円を描くように並べて、混ぜ合わせた⑤を加えて炊飯機で炊飯(早炊きではなく基本の加熱時間)を2回加熱する。

エコポイント

頂き物が重なりがちなりんごの簡単レシピです。

サブ

10

あると便利な
作りおきレシピ



ピクルス

調理時間
15分

作り方

- 1 耐熱容器にピクルス液の材料をすべて入れておく。
- 2 野菜を食べやすい大きさに切り、①に入れる。
- 3 ふわっとラップをして、電子レンジの600Wで3分加熱する。上下をかえしてさらに3分加熱する。
- 4 冷めたころにいただけます。

エコポイント

中途半端に残った野菜をまとめてピクルスを作ります。お酢につけることで、日持ちがします。大根・かぶ・ズッキーニなどもお勧めです。

材料と下ごしらえ 【作りやすい分量】

ピクルス液	
酢	130cc
水	100cc
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1.1/2
黒胡椒	10粒
にんにく(スライス)	1/2かけ
鷹のつめ	1本

野菜の目安	
パプリカ(赤・黄)	各1/2
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1/2個
きゅうり	1本
カリフラワー	1/6株



11

あると便利な
作りおきレシピ

材料と下ごしらえ 【3~4人分】

あまり野菜	
さつまいも	10cm程度
れんこん	10cm程度
大根	10cm程度
かぼちゃ	他 1/8カット

調理時間
10分

干し野菜

作り方 ① 野菜を薄くカット

② ざるや網などにおいて干す(天気の良い日中を主に)
※半日~1日程度/セミドライ 1~2日程度/ドライ

エコポイント

中途半端に残った野菜を干し、保存できます。
干した野菜はそのままおみそ汁などにいれる具材などに使用できます。



調理時間
10分

カルパッチョ

メイン

12

おいしい料理に
早変わり! 簡単
リメイクレシピ

材料と下ごしらえ 【4人分】

好きなお刺身	1さく
(写真はびんちょうまぐろ)	
ピクルス	適宜
オリーブオイル	大さじ1~2
塩(あれば岩塩)	少々

作り方 お刺身を薄くスライスしてお皿に並べる。その上に千切りにしたピクルスを置き、オリーブオイルを回しかけ、塩を少しふる。

エコポイント

手作りしたピクルスのアレンジ

ピクルスの作り方は
メニュー10を参照



デザート

13

おいしい料理に
早変わり! 簡単
リメイクレシピ

材料と下ごしらえ 【3~4人分】

プレーンヨーグルト	150g
バニラアイス	100g
ジャム	50g

調理時間 5分
冷やし固める
時間は除く

フローズンヨーグルト

エコポイント

食べ飽きて余りがちなジャムとヨーグルトと市販のアイスクリームを使って簡単デザート。

作り方

- ① 全てをよく混ぜる。
- ② 冷凍庫で2~3時間冷やして固まらせてできあがり。

材料と下ごしらえ 【作りやすい分量】

ゆで卵	1個
ピクルス	40g
マヨネーズ	40g
塩・胡椒	少々

14

おいしい料理に
早変わり! 簡単
リメイクレシピ

タルタルソース

調理時間
5分

作り方 ピクルスをみじん切りにし、みじんぎりにしたゆで卵とマヨネーズを混ぜる。塩・コショウで味を整える。

エコポイント

手作りしたピクルスのアレンジ



デザート

15

おいしい料理に
早変わり！簡単
リメイクレシピ

パンキッシュ

調理時間
15分

トースターで焼く
時間は除く

材料と下ごしらえ 【2人分】

食パン	1枚
ソース	
卵	1個
牛乳	20cc
生クリーム	50cc
パルメザンチーズ	大さじ1
塩	2つまみ
ナツメグ	少々
こしょう	少々
シュレッドチーズ (細かな柵状のもの)	20g
フィリング (中に詰める具材)	
玉ねぎ	
ベーコン	
きのこなど	

作り方

- 1 食パンは型の大きさにあわせて切って敷き詰める。オーブントースターで2~3分から焼きしておく。
- 2 パンを、から焼きしている間に具の準備をする。玉ねぎは薄切りに、ベーコンは1センチ幅に、きのこは汚れをキッチンペーパーでふき取り、食べやすい大きさにスライスまたは、手でさいしておく。
- 3 フライパンにオリーブオイルとにんにくのみじん切りを入れて、火にかけ、にんにくの香りがでてきたら、ベーコン・玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしたら、きのこを入れて炒め、しんなりしたらほうれん草を入れさっと炒め軽く塩・コショウをする。
- 4 ボールにソースの材料を混ぜ合わせる。から焼きしたタルト生地に、チーズの半量をまんべんなく散らし、フィリングを並べる。ソースを流し入れ、残りのチーズをまんべんなく散らして、オーブントースターの弱モードで20分焼く。

エコポイント

余って固くなってしまったパンを使って作ります。食パン以外のパンでも。フィリングの具材はあまり野菜や、ウィンナー、鶏肉などでも。



デザート

16

おいしい料理に
早変わり！簡単
リメイクレシピ

パンプディング

調理時間
10分

トースターで焼く
時間は除く

材料と下ごしらえ 【2~3人分】

卵	1個
牛乳	160cc
砂糖	大さじ1
パン	食パン1枚分
バター	小さじ1
メイプルシロップ	適宜

作り方

- 1 スキレット(鑄鉄製のフライパン)かココット皿にバターを塗り、一口大に切ったパンを並べる。
- 2 ボウルに卵と砂糖を混ぜ合わせ、人肌に温めた牛乳を入れて混ぜる。
- 3 ①に②をこしながら入れる。あれば果物をのせる。5分くらいそのまま置く。
- 4 オーブントースターの弱モードで20分焼く(弱モードがない場合はアルミ箔をかけて5分、アルミ箔をはずして更に5分焼く。)
- 5 粉糖やメイプルシロップをかけていただく。

エコポイント

残って固くなってしまったパンを見栄えのする朝食やおやつに。余ったフルーツやジャムを加えると更に華やかに。

メイン

17

おいしい料理に
早変わり！簡単
リメイクレシピ



肉信田のふっくら煮

(煮物をリメイク)

調理時間
30分

材料と下ごしらえ 【4～5人分】

残ってしまった煮物	1cm程度の角切り などにカット
鶏むねひき肉	300g
卸しょうがやゆずの皮など	適量
※アクセントに	
油揚げ	5枚
煮汁	だし汁 300cc
砂糖	大さじ2～3
醤油	大さじ2～3

作り方

- 1 カットした残り煮物と鶏肉をよく混ぜ合わせる
※しょうがや柚子を入れるときはここで
- 2 油抜きした油揚げを半分にカットして具材を詰める。
- 3 中火で10分弱火で10分程度で味が浸みたら出来上がり。

エコポイント

少しだけ余ってしまった煮物を有効利用入れる事でシャキシャキ感ができます

サブ

18

栄養価は一番！
捨てるに使う野菜のレシピ



ジュリエンスープ

調理時間
15分

材料と下ごしらえ 【2～3人分】

ベーコン	1枚
玉ねぎ	1/8個 (25g)
にんじん	小1/2本
大根	各1/8個 (25g)
水	500cc
コンソメ (顆粒)	小さじ2
塩・胡椒	少々

作り方

- 1 ベーコン、野菜はすべてせん切りにする。
- 2 鍋に水と①を入れ、火にかける。沸騰したら火を弱め、2分ほど加熱し、コンソメを加え、塩コショウで味を整える。

エコポイント

余りがちな野菜をすべてせん切りにしてさっと煮て作ります。ブロッコリーの芯なども固い部分を除いてせんざりにすると美味しくいただけます。

サブ

19

栄養価が一番！
捨てずにおおう
野菜のレシピ



にんじんしりしり

調理時間
10分

材料と下ごしらえ 【2~3人分】

にんじん	1本
ツナオイル漬け	1缶
めんつゆ	大さじ1
酢	大さじ1
白ごま	大さじ1

作り方

- 1 にんじんは良く洗ってせん切りにする。
- 2 フライパンにツナ缶の油を入れてにんじんを炒める。
- 3 にんじんがしんなりしたら、ツナを加えてさっと炒め、めんつゆ、酢を加えて炒め合わせる。器に盛り、白ごまをかける。

エコポイント

にんじんは皮ごとせん切りにします。
ツナ缶の油は旨みが多いので、捨てずに調理に使います。

サブ

20

栄養価が一番！
捨てずにおおう
野菜のレシピ



大根の葉とシラスの胡麻油炒め

調理時間
10分

材料と下ごしらえ 【作りやすい分量】

大根の葉	大根1本分
サラダ油	小さじ1
しらす	大さじ3
しょうゆ	小さじ1
胡麻油	小さじ1

作り方

- 1 大根の葉は良く洗い、1cm幅に刻む。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて火にかける。温まったら①を入れて炒め、しんなりしたらしらすを入れて炒める。
- 3 しょうゆを加えてさっと炒め、火を止める直前にごま油をいれて混ぜる。

エコポイント

栄養価の高い大根の葉は、炒めてご飯にあう常備菜に。お鍋をして余った春菊などでも作れます。



松伏町食品ロス削減レシピ

令和 2 年 2 月発行

発行／松伏町環境経済課

〒343-0194 埼玉県北葛飾郡松伏町大字松伏 2424 番地

[TEL] 048-991-2711 (代表)

048-991-1839 (直通)

[FAX] 048-991-7681

[e-mail] kankyou1060100@town.matsubushi.lg.jp

[URL] <http://www.town.matsubushi.lg.jp/>

レシピ監修

田中手古奈 (料理研究家) / 高木 彩 (フードコーディネーター)