

食品ロスを減らそう！ 食べきりレシピ紹介

10月は、食品ロス削減期間です。野菜の皮や茎など通常捨ててしまう部分やあまりがちな食材を無駄なく使い切ることで、食品ロスを減らすことができます。ここでは、ちょっとした調理の工夫や計画的に食材を使い切ることで、食費の節約にもつながる食べきりレシピを紹介します。

あまったひじきで脱マンネリ！パンとも相性抜群のエコふりかけレシピ！

ひじきと梅のふりかけ

行長 万里さん作

調理時間
10[※]分

※ひじきの戻し時間を除く作業時間



材料 4人分のレシピ

芽ひじき（乾燥）	5g
梅干し（中サイズ）	1個(12g)
水	50ml
砂糖	小さじ1
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1

作り方

- 1 ひじきはたっぷりの水に20分ほど浸して戻し、ざるに上げて洗ったあと、水気をしっかり切る。
- 2 梅干しは種を取り、果肉を包丁で細かく叩いておく。
- 3 鍋に水、砂糖、めんつゆ、梅干しを入れてさっと混ぜ合わせ、水気を切ったひじきを加える。
水気がほぼなくなるまで、約5分炒め煮する。

ボウル1つで完結！りんごが余った時にレンジで簡単に作れるレシピ！

りんご蒸しパン

行長 万里さん作

調理時間
10分



材料 2人分のレシピ

皮つきりんご	1/4個
砂糖	大さじ2
牛乳	50ml
サラダ油など	大さじ1
ホットケーキミックス	80g

作り方

- 1 よく洗ったりんごを耐熱ボウルの中に約30gすりおろす。
残りのりんごは細かく刻み、すべて同じボウルに入れて砂糖を加え、全体をよく混ぜ合わせる。
- 2 1のボウルに牛乳、サラダ油、ホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなるまでさっくりと混ぜ合わせた後、生地を表面を平らにならす。
- 3 ボウルにラップをかけ、電子レンジ（600W）で約3分30秒加熱する。粗熱が取れたらボウルから取り出し、食べやすい大きさに切り分ける。

レシピ監修



料理研究家 **行長 万里さん**

料理研究家であり、食品ロス削減料理家として活躍中。バブル崩壊後の日本テレビで「50円料理」を紹介して話題となり、『給料前のピンチを救う50円料理』を出版。累計55万部。

全国で食品ロスに関する講演や料理教室を開催しており、狛江市でも度々ご講演いただいています。

西河原公民館で講演会を実施します！

「レシピひとつでフードロス削減！」

日時：10月24日(土)午後1時30分～3時30分 定員：先着20名 参加費：無料

詳細はこちら



てまえどりって知ってる？

てまえどりとは、購入してすぐに食べる場合に、商品棚の手前にある商品など、販売期限の迫った商品を積極的に選ぶ購買行動です。

お店での廃棄が減り、食品ロス削減につながります。



問合せ先 環境政策課環境係
☎03-3430-1287