



リデュース クッキング

Vol.2



東京家政大学と
東京都北区の
共同開発

北区の生ごみの現状



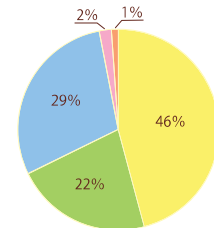
無駄を省いて！

知っていますか？家から出る可燃ごみの約46%が生ごみ。さらに！！生ごみの内の約85%が調理くず、そして未利用食品が9%、さらに食べ残しが約6%です。

埋立地の問題やごみ処理費用の問題、環境問題の改善のためにも一人一人の取り組みが必要です。

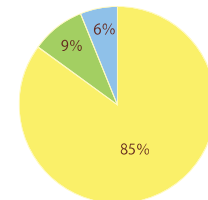
賞味期限切れや買い過ぎて捨ててしまう食品を減らし、作り過ぎを見直し、食べることのできる部分（可食部分）を上手に使い、調理くずを減らしましょう！

● 家庭ごみの内訳（重さ）



出典：北区の可燃ごみの内訳
(平成21年度から平成23年度の3か年平均値調査結果)

● 生ごみの内訳（重さ）



出典：北区による平成26年度ごみ排出実態調査結果

- 3 北区の生ごみの現状
- 4 リデュースとは
- 5 チラシのごみ入れの作り方
- 6 にんじんライスでキーマカレー
- 8 肉団子入り春雨スープ
- 10 おつまみキャベツ
- 12 春キャベツのポタージュ
- 14 まるごとカブのとろーりあんかけ
- 16 ジャーマンポテトコロッケ
- 18 大根とブロッコリーのグラタン
- 20 にんじん皮ごとパウンドケーキ
- 22 ピーマンとじゃこの炒煮
- 23 ブロッコリーの茎のしりしり



CONTENTS

🌱 リデュースとは

リデュースとは、3R（リデュース・リユース・リサイクル）の内の一つであり、ごみの発生を抑制することです。

料理におけるリデュースとは、普段なら捨ててしまう野菜の葉・皮・茎なども使用し、生ごみを削減することを意味します。

🌱 簡単リデュースクッキング5カ条

- 1 食べられる部分を全て使う
- 2 買いすぎない
- 3 作りすぎない
- 4 生ごみは水分を切ってから捨てる
- 5 おいしく作って食べよう

🌱 野菜の切り方の工夫

キャベツ

芯を切り取り
みじん切りや
薄切りにして使う



にんじん

皮をむかず、
ヘタを薄く切る
ヘタのまわりも切り取り使う



玉ねぎ

上部を少し切って皮をむく
残った茶色い皮のみ
包丁で切る



大根

よく洗って皮も
葉も使う

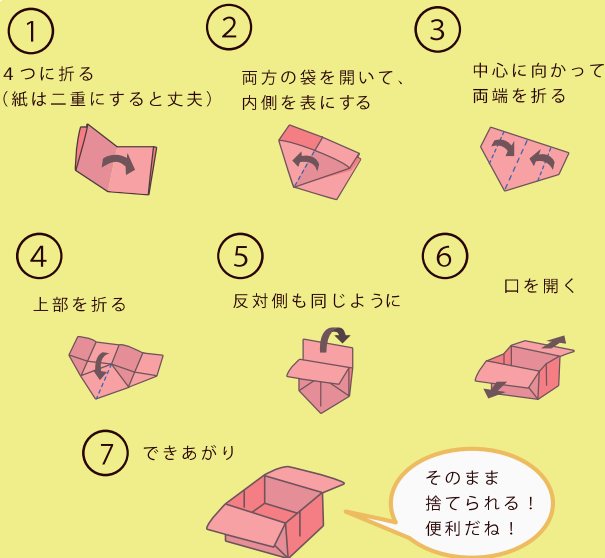


🌱 ちらしを使ったごみ入れの作り方

生ごみを三角コーナや排水口のごみ受けに捨ててませんか？
生ごみは、水分を含むとごみの量が増え、臭いの原因にもなります。
水気の少ない野菜の皮などは、ちらしのごみ入れを使い、
なるべく濡らさないようにしましょう！



🌱 ちらしを使ったごみ入れを作ろう！





1人分の栄養価

エネルギー	551kcal
脂質	11.3g
塩分	1.6g

にんじんライスでキーマカレー

● 材料（4人分）

【にんじんライス】

ニンジン・・・・・・・・・・1/2本
米・・・・・・・・・・・・・2合
水（ライス用）・・・・・・360mL

【キーマカレー】

ニンニク・・・・・・・・・・1片
ショウガ・・・・・・・・・・1片
タマネギ（小）・・・・・・1個
野菜・・・・・・・・・・・・・70g程度
（ズッキーニ、エリンギ、ジャガイモ、セロリなど）
ニンジン・・・・・・・・・・・・・1/2本
ひき肉（合いびき）・・・・300g
サラダ油・・・・・・・・・・・・・大さじ1

カレー粉・・・・・・・・・・・・・小さじ1
カットトマト（缶詰）・・・・200g
ココナッツミルク・・・・・・50mL
水（カレー用）・・・・・・50mL
塩・・・・・・・・・・・・・小さじ1
コショウ・・・・・・・・・・・・・少々
グリーンピース・・・・・・・・・・適宜

● 作り方

- 1 ニンジンは皮ごとすりおろし、その内の半分を米に分量の水を加えた上のにせ一緒に炊く。
- 2 ニンニク、ショウガ、タマネギ、その他の野菜は全てみじん切りにする。



フライパンにサラダ油とニンニク、ショウガを入れ弱火で香りが出るまで炒め、タマネギを加えさらに炒める。



タマネギが透き通ってきたら、その他の野菜とすりおろした残りのニンジンとひき肉を入れ、火が通るまで炒める。



カレー粉を加え炒め、カットトマト、ココナッツミルク、水を入れ塩・コショウで味を調え、煮詰めてキーマカレーを作る。

- 6 ニンジンライスをお皿に盛りつけ、キーマカレーをかけ、さっと湯通ししたグリーンピースをのせる。

Reduce Point !

- ・ニンジン皮を丸ごとすりおろし、皮の固さも気にせず使える。
- ・野菜は家にある半端な残り野菜をみじん切りにすることで何でも使える。
- ・季節によって旬の野菜に変えて作るとよい。
- ・ごみはタマネギの皮とニンジンのヘタのみ。
- ・ごみの量：約 10g

レシピ考案者

栄養学専攻3年 徳田 愛華



1 人分の栄養価

エネルギー	121kcal
脂質	7.3g
塩分	1.6g

肉団子入り春雨スープ

● 材料（4 人分）

- ニンジン・・・・・・・・・・50g
- ニラ・・・・・・・・・・60g
- モヤシ・・・・・・・・・・100g
- 春雨・・・・・・・・・・20g

【スープ】

- 水・・・・・・・・・・4カップ
- しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1.5
- 鶏がらスープの素・・・・・・・・小さじ1
- 塩・・・・・・・・・・少々
- コショウ・・・・・・・・・・少々

【肉団子】

- 豚ひき肉・・・・・・・・・・120g
- ショウガ（すりおろし）・・・・・・1片
- 卵・・・・・・・・・・1個
- しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1/2
- 酒・・・・・・・・・・小さじ1
- 片栗粉・・・・・・・・・・小さじ1
- ゴマ油・・・・・・・・・・小さじ1

● 作り方

1



ニンジンは皮ごとと短冊切り、
ニラは 3cm 長さに切る。

2



スープの材料を鍋に入れて火
にかけ、肉とモヤシを加える。

3



ボウルに肉団子の材料を入れ、
粘りが出るまでよくこねる。
煮立たせたスープの中にスプーン
で好みの大きさに丸めて落とす。

4

肉団子が固まったら春雨を加え、
火を止め余熱で火を通す。
食べる際に温め、器に盛る。

Reduce Point !

- ・ ニンジンは皮ごと、ニラは根本まで使い、モヤシはひげ根を取らずに使い、ごみを減らす。
- ・ 春雨はスープで戻し、火を止めて余熱で火を通す。
- ・ 冷蔵庫にある残り野菜を使ってアレンジするとよい。
- ・ 食感や色が悪くなる野菜は細かく刻んで肉団子に練りこむとよい。
- ・ ごみの量：約 10g

レシピ考案者

栄養学専攻 3 年 阿部 真波



1 人分の栄養価

エネルギー	158kcal
脂質	11.9g
塩分	1.4g

おつまみキャベツ

● 材料（4 人分）

- キャベツ・・・・・・・・大4枚程度
- 豚ひき肉・・・・・・・・120g
- 塩・・・・・・・・2g
- だし（顆粒）・・・・・・・・1g
- プロセスチーズ・・・・・・・・50g
- ゴマ油・・・・・・・・小さじ1

【ソース】

- しょうが・・・・・・・・1/2片
- マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ2

● 作り方

1



キャベツは芯を切り取り、葉は縦半分にし、形をある程度整える。余った部分と芯の部分はみじん切りにする。

2

② ①の葉はしなる程度に湯通しし、みじん切りにした部分はさっと茹でる。

3



みじん切りにして茹でたキャベツは水気を絞り、豚ひき肉、塩とだしを加えよくこねる。

4



プロセスチーズは8等分にし④で包むようにし、キャベツで巻く。同様に8個作る。

5



ゴマ油をひいたフライパンに④を並べて焼き、裏返して蓋をして蒸し焼きにする。

6

しょうがをすりおろし、マヨネーズ、しょうゆと合わせてソースを作り添える。

Reduce Point !

- ・キャベツを丸ごと固い芯の部分も上手に使う。
- ・キャベツの芯はみじん切りにし、たねに入れる工夫をする。
- ・食べやすいサイズにし、フライパンで蒸し焼きにし、短時間で仕上げる。
- ・家にある材料で簡単にソースを手作りするとよい。
- ・ごみの量：0g

レシピ考案者

栄養学専攻3年 安居院 桂子



1人分の栄養価

エネルギー	200kcal
脂質	5.7g
塩分	0.4g

春キャベツのポタージュ

● 材料 (4人分)

キャベツ(外葉)・・・・・・・・2枚
 キャベツの芯・・・・・・・・1個分
 タマネギ・・・・・・・・1/2個
 バター・・・・・・・・10g
 薄力粉・・・・・・・・20g
 水・・・・・・・・2カップ
 コンソメ(固形)・・・・・・・・1個
 牛乳・・・・・・・・300mL
 塩・・・・・・・・少々
 コショウ・・・・・・・・少々
 パセリ(ドライ)・・・・・・・・適量
 クルトン・・・・・・・・適量

● 作り方

1 キャベツの葉と芯はせん切りにする。



タマネギは薄切りにし、バターで炒める。しんなりしたら薄力粉を入れ粉っぽさが無くなるまで炒める。



水とコンソメ、団のキャベツを入れ、やわらかくなるまで蓋をして煮る。

4



やわらかくなったら火を止め、牛乳を加える。

5



団を野菜の原形が無くなるまでミキサーにかけ、再び鍋に戻し温める。

6

塩・コショウで味を整え、煮立つ直前に火を止め器に注ぎ、お好みでパセリとクルトンを散らす。

Reduce Point !

- ・普段は捨ててしまうキャベツの外葉や芯を利用する。
- ・旬の春キャベツを使うとなめらかに仕上がる。
- ・キャベツはせん切りにして茹で時間を短縮する。
- ・キャベツの外葉や芯は固いので、ミキサーにかけできるだけ細かくするとよい。
- ・ごみの量：約10g

レシピ考案者
 栄養学専攻3年 原田 奈々



1人分の栄養価

エネルギー	135kcal
脂質	3.5g
塩分	1.0g

まるごとカブのとろーりあんかけ

● 材料（4人分）

カブ（小）・・・・・・・・・・8個
 だし汁・・・・・・・・・・2カップ
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
 塩・・・・・・・・・・少々
 サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
 赤唐辛子（小口切り）・・1本
 鶏ひき肉・・・・・・・・・・150g

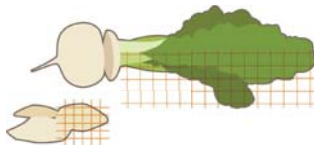
【A】

酒・・・・・・・・・・大さじ2
 しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1

水溶き片栗粉〈片栗粉大さじ1.5 水大さじ1.5〉

● 作り方

1



カブは葉を切り、皮をむく。
 皮、茎、葉は細かく刻む。
 （茎の根元の汚れは竹くしなどで取りよく洗う）

2



鍋にだし汁を煮立ててカブを入れ、再び煮立ったら弱火にして、落とし蓋をして5分程煮る。

3

砂糖と塩を加え、再び落とし蓋をして、竹串を刺してスーと通るくらいになるまで弱火でさらに15分程煮る。

4



フライパンにサラダ油を入れ、赤唐辛子の香りが立つまで弱火で炒める。カブの茎と葉、鶏ひき肉を入れ、軽く炒める。

5



Aを加え、中火にかけ、菜箸で絶えずかき混ぜながら、水分がほとんどなくなるまで炒める。

6

カブの煮汁に団を加え、塩で味を調える。煮立ったら、水溶き片栗粉を加える。とろみが付いたら器に盛る。

Reduce Point !

- ・カブの皮、茎や葉は捨てがちだが、今回はあんに混ぜて丸ごと使用した。
- ・あんにとろみをつけ、汁ごと栄養がとれる一品。
- ・茎や葉は、調味料で炒め、苦味を和らげる。
- ・赤唐辛子で食欲増進と色のバランスをよくする。
- ・ごみの量：0g

レシピ考案者
 栄養学専攻3年 新井 佑香



ジャーマンポテトコロケ

● 材料（4人分）

ジャガイモ・・・・・・・・小2個
 長イモ・・・・・・・・160g
 タマネギ・・・・・・・・1/2個
 厚切りベーコン・・・・・・・・50g
 コンソメ（顆粒）・・・・・・・・2g
 塩・・・・・・・・少々
 コショウ・・・・・・・・少々
 パン粉・・・・・・・・70g
 薄力粉・・・・・・・・50g
 水・・・・・・・・150mL
 油・・・・・・・・小さじ1/2
 ケチャップ・・・・・・・・適宜

● 作り方

- ジャガイモは芽を取る。皮は薄くむき、ひと口大に切る。皮は細かく刻む。
- 長イモは皮を薄くむき、1/3を細かく刻み、残りはひと口大にする。皮は細かく刻む。



ジャガイモ
長イモ

鍋にジャガイモと長イモのひと口大に切った分とひたひたの水を入れ、蓋をし蒸し茹でにする。



タマネギ コンソメ 塩 コショウ
ベーコン

タマネギは皮をむいてみじん切りに、ベーコンはさいの目切りにする。フライパンにベーコンを入れて炒め、脂が出てきたらタマネギを加え透明になるまで炒め、コンソメ、塩、コショウを加えて冷ます。

- 国のジャガイモと長イモをつぶし、団と刻んだ長イモを加えよく混ぜる。

- パン粉をフライパンで焦げないように炒る。

- 薄力粉に水を加えよく溶き、ジャガイモと長イモの皮を加える。

- 団を丸く成形し、団、団の順につけて薄く油を敷いた天板に並べる。

- オーブン（220℃）で15分焼く。最初の10分は下段で、途中一度裏返し、残りの5分は上段で焼く。

- 皿に盛り、お好みでケチャップをかける。

Reduce Point !

- ・普段捨ててしまう皮を衣として使い食感を出す。
- ・オーブン焼きにすることで、廃食用油がでない。
- ・ごみはジャガイモの芽の部分とタマネギの皮だけのリデュースレシビ。
- ・パン粉を一度炒ることで、イモ2種を使いそれぞれの味や食感を生かすことでおいしく仕上げる。
- ・ごみの量：約10g

レシピ考案者
 栄養学専攻3年 端井 菜摘



1人分の栄養価

エネルギー	457kcal
脂質	30.9g
塩分	0.7g

大根とブロッコリーのグラタン

● 材料（4人分）

- ダイコン・・・・・・・・120g
- ブロッコリー・・・・100g
- タマネギ・・・・・・・・80g
- サラダ油・・・・・・大さじ1
- バター・・・・・・・・・・大さじ1
- 薄力粉・・・・・・・・・・大さじ2
- 牛乳・・・・・・・・・・200g
- 塩・・・・・・・・・・少々
- コショウ・・・・・・・・少々
- とろけるチーズ・・・・20g

● 作り方



ダイコンは皮ごと短冊切りにし、ブロッコリーは小房に分け、茎は短冊切り、タマネギは薄切りにする。

2 フライパンにサラダ油を入れ、ダイコン、ブロッコリーの茎を軽く炒め、耐熱容器に移す。



③のフライパンでタマネギを炒める。タマネギが透き通ったら、バター、薄力粉を入れ、全体になじませ、牛乳を加え、塩・コショウで味を調える。



とろみが出てきたら火を止め④の上にかけて、ブロッコリーを盛り、チーズをのせる。

5 チーズに焼き色がつくくらいまでグリル（もしくはトースター）で焼く。

Reduce Point !

- ・ダイコンの皮とブロッコリーの茎を使い、ごみを減らす。
- ・1つのフライパンを上手に使います。
- ・ダイコンを少し厚めにむくと歯ごたえを楽しめる。
- ・もう1品欲しいときに便利。旬の野菜に変えて作ってもよい。
- ・ごみの量：約10g



1枚の栄養価（6枚切り）

エネルギー	210kcal
脂質	8.1g
塩分	0.3g

にんじん皮ごとパウンドケーキ

● 材料（18cm パウンドケーキ型）

〔リンゴのキャラメリゼ〕

リンゴ	50g
バター（無塩）	10g
グラニュー糖	10g

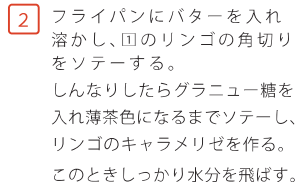
〔生地〕

ニンジン	100g
溶かしバター（無塩）	10g
グラニュー糖	15g
卵	1個
サラダ油	15g
ホットケーキミックス	200g

● 作り方



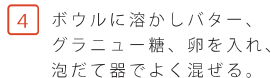
1 リンゴは皮ごと細かい角切りにする。



2 フライパンにバターを入れ溶かし、①のリンゴの角切りをソテーする。しんなりしたらグラニュー糖を入れ薄茶色になるまでソテーし、リンゴのキャラメリゼを作る。このときしっかり水分を飛ばす。



3 ニンジンですりおろす。



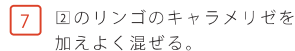
4 ボウルに溶かしバター、グラニュー糖、卵を入れ、泡だて器でよく混ぜる。



5 ④にすりおろしたニンジンに加え、そこにサラダ油を少しずつ入れ混ぜる。



6 ④にホットケーキミックスを加え、粉っぽさが無くなるまで混ぜる。



7 ④のリンゴのキャラメリゼを加えよく混ぜる。

8 生地を型に流し込み、トントンと上から軽く落とし空気抜きをし、オーブン（180℃）で40分焼く。

Reduce Point !

- ・旬のリンゴを皮ごと丸ごと使う。
- ・ニンジンはすりおろして皮ごと使うと皮も気にならない。
- ・りんごの水分が出ないよう、キャラメリゼを作る時にしっかりソテーするとよい。
- ・ごみはリンゴの芯とニンジンのへた、卵の殻のみ。
- ・ごみの量：約10g

レシピ考案者
栄養学専攻3年 鈴木 佳奈江



春 夏

1 人分の栄養価

エネルギー	56kcal
脂質	3.2g
塩分	1.2g



秋 冬

1 人分の栄養価

エネルギー	97kcal
脂質	6.3g
塩分	0.4g

ピーマンとじゃこの炒煮

● 材料（4 人分）

ピーマン・・・・・・・・・・5個
 ゴマ油・・・・・・・・・・大さじ1
 ちりめんじゃこ・・・・・・・・30g
 しょうゆ・・・・・・・・大さじ1と1/2
 砂糖・・・・・・・・小さじ1と1/2

● 作り方

- 1 ピーマンは縦半分になり、種とわたを取り出す。種とわた以外は、せん切りにする。
- 2 鍋にゴマ油を入れ、種とわたをほぐしながら入れ種が透明になるまで炒める。
- 3 皿にせん切りにしたピーマンを加え、ピーマンの色が少し変わるまで炒める。
- 4 ちりめんじゃこ、しょうゆ、砂糖を加え水分がなくなるまで炒りつける。

ブロッコリーの茎のしりしり

● 材料（4 人分）

ブロッコリーの茎・・・・・・・・160g
 ニンジン・・・・・・・・・・70g
 ツナ缶（油漬け）・・・・・・・・80g
 塩・・・・・・・・・・少々
 コショウ・・・・・・・・・・少々
 卵・・・・・・・・・・1個
 白だし・・・・・・・・・・小さじ1
 炒りゴマ（白）・・・・・・・・小さじ1

● 作り方

- 1 ブロッコリーの茎、ニンジンをせん切りにする。
- 2 フライパンにツナ缶の油を入れ、皿を炒める。
- 3 しんなりとしたら、ツナを入れ塩・コショウをして軽く炒める。
- 4 白だしを加えた溶き卵を鍋肌からまわし入れ全体に絡め、軽く炒める。
- 5 皿に盛り、炒りゴマをふる。

Reduce Point !

- ・ 普段は捨ててしまうピーマンのへた、種、わたを全て使ったごみ0レシピ。
- ・ 旬のピーマンをたっぷり使う。
- ・ 季節によって旬の野菜に変えて作るとよい。
- ・ ピーマンの種とわたを先に加熱し火を通すと、食べた時に気にならない。
- ・ ごみの量：0g

Reduce Point !

- ・ 捨ててしまうこと多いブロッコリーの茎を活用し、沖縄料理のしりしりを作る。
- ・ ニンジンは皮ごと使いごみを減らす。
- ・ ごみは葉や根元、ニンジンのへたのみ。
- ・ ツナ缶の油を使い、食材を上手に使切る。
- ・ ごみの量：約10g

レシピ考案者
 栄養学専攻 3年 高澤南希

レシピ考案者
 栄養学専攻 3年 田中裕香梨



City of Kita



ごちそう
さまでした

リデュースクッキング Vol. 2

<冊子・レシピ監修>

東京家政大学 大学院客員教授 長尾慶子
家政学部栄養学科(非)講師 三神彩子
家政学部栄養学科(非)講師 赤石記子
家政学部栄養学科助教 久松裕子

<レシピ作成>

東京家政大学 家政学部栄養学科3年 54名が協力

<冊子レイアウト・イラスト>

東京家政大学 家政学部造形表現学科3年 佐藤未尋
家政学部造形表現学科3年 鈴木美咲
家政学部造形表現学科3年 澤本奈々子

平成27年3月発行

東京都北区 生活環境部 リサイクル清掃課

東京都北区王子本町一丁目15番地22号

電話(03)3908-8538

刊行物登録番号

26-3-042