

簡単・おいしい・地球にやさしい

無駄を省いて！

# リデュースクッキング

～ Reduce cooking waste ～

東京家政大学と東京都北区のコラボ開発！

カリフラワーを  
卵とし丼として調理  
できたことには  
驚いた！  
(50代男性)



カリフラワーの卵とし丼

ゴーヤのわたも美味  
しく食べられる♪  
(20代女性)



ゴーヤdeアメリカドッグ

子どもと一緒にパン  
ケーキを作りたい！  
(30代男性)



キャロットパンケーキ  
アップルジャム添え

フロッコリーの茎の  
浅漬けがわさび味で  
とても新鮮だった。  
(60代女性)



フロッコリーの茎の浅漬け

セロリの軸だけでなく  
葉も美味しく食べ  
ることができた。  
(60代男性)



セロリのシンプルチャンフルー

※リデュース (Reduce) 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、ごみを減らすことを言う。料理におけるリデュースとは、普段なら捨ててしまう葉、皮、茎等も使用し、生ごみを削減することを意味する。

【レシピ監修】 東京家政大学  
東京都北区  
平成26年3月

# ●ごみゼロのまちづくりを目指して

北区の可燃ごみの約45%が生ごみです。北区ではこの生ごみを減らすために東京家政大学と連携し、普段の料理でごみになってしまう部分を上手に使い、誰もが簡単に作ることでできる調理方法を考案しました。

東京家政大学の学生が考えた厳選した10品です。簡単で地球にやさしいレシピに出来上がっておりますので、ぜひお試しください、残さず食べてごみゼロを目指しましょう。一人ひとりの力は小さくても“エコ”につながる大きな第一歩です！

## 【学生からのコメント】

- ・実際に私たちの考案したレシピが冊子になって非常に嬉しく思います。(青木さん)
- ・このレシピをきっかけにリデュースクッキングが広まれば良いなと思います。(坂井さん)
- ・誰でも簡単にできるリデュースクッキングです。ぜひ試してみてください。(和田さん)



(協力していただいた学生3名)

〈レシピ監修〉東京家政大学  
家政学部栄養学科教授 長尾慶子  
家政学部栄養学科講師 三神彩子  
家政学部栄養学科4年 青木すみれ、坂井友紀、和田莉沙

# ～目次～

🍷	カリフラワーの卵とじ丼	3
🍷	ゴーヤdeアメリカンドッグ	4
🍷	SUMMER☆ポークンロール	5
🍷	セロリのシンプルチャンプルー	7
🍷	海老とセロリのさっぱり炒め	8
🍷	さつまいもと豚肉の胡麻みそ煮	9
🍷	かぶの皮と葉のベーコン炒め	10
🍷	キャロットパンケーキ アップルジャム添え	11
🍷	ブロッコリーの茎の浅漬け	13
🍷	いろいろ野菜のカレーきんぴら	14

## カリフラワーの卵とじ丼[春]



(1人分の栄養価)

エネルギー	187kcal
塩分	1.6g
脂質	7.3g



### 🛒 材料 (4人分)

カリフラワー	300g (1株)
アスパラ	40g
鶏もも肉	200g
卵	4個
だし汁	100ml
醤油	大さじ3
みりん	大さじ3
刻みのり	5g
ご飯	適量

### 🍌 Reduce Point 🍌

- ・旬のカリフラワーとアスパラを使う
- ・カリフラワーは茎を丸ごと使い、アスパラも袴を取らずに使ってごみを減らす
- ・旬の野菜をたっぷり使いヘルシーな丼に仕上げる
- ・上手に作ると、ごみは30g程度

### 🍳 作り方

- ①カリフラワーは子房に切り分け、茎は外側の固い部分のみ切り落とし、薄切りにする。アスパラは厚さ3cmの斜め切りにする。
- ②フライパンに大さじ4の水を入れ、カリフラワーとアスパラを入れたら蓋をして、3分程度蒸し茹でにし、取り出しておく。
- ③フライパンにだし汁、醤油、みりんを煮立て、鶏肉を入れ中火で8分程度煮る。
- ④鶏肉が煮えたら火を止め、蒸しあがったカリフラワーとアスパラをバランスよく入れ、割りほぐした卵を回しかけ、蓋をし1分程度火にかける。
- ⑤ご飯を盛った丼ぶりにのせ、上に刻みのりを飾る。

## ゴーヤdeアメリカンドッグ[夏]



(1人分の栄養価)

エネルギー	268kcal
塩分	1.0g
脂質	9.3g



### 🛒 材料 (4人分)

ゴーヤ	100g
ウィンナーソーセージ	10本
ホットケーキミックス	150g
水	120ml
塩	少々
揚げ油	適量

### 🍌 Reduce Point 🍌

- ・わたも一緒に揚げてごみを減らす
- ・ゴーヤの苦みを軽減できるメニュー
- ・上手に作ると、ごみは5g程度

### 🍳 作り方

- ①ゴーヤはわたと種をとり、薄切りにする。わたはとっておく。60g程度を水と一緒にミキサーにかける。ウィンナーソーセージは斜め半分に切る。
- ②ミキサーにかけたゴーヤとホットケーキミックスをボールに入れ、軽く混ぜる。
- ③揚げ油を160℃に熱し、ウィンナーソーセージを②につけ、スプーンですくい、きつね色になるまで揚げる。
- ④残ったわたとゴーヤを残りの生地につけて揚げる。

# SUMMER

## ☆ポークンロール[夏]



### (1人分の栄養価)

エネルギー 252kcal  
 塩分 1.4g  
 脂質 15.7g

### 🛒 材料 (4人分)

カボチャ・・・・・・・・・・160g  
 ナス・・・・・・・・・・50g  
 ブッキーニ・・・・・・・・・・60g  
 プチトマト・・・・・・・・・・8個  
 シシトウ・・・・・・・・・・8本  
 豚ロース薄切り・・・・・・・・・・250g

#### 〔ソルトレモンソース〕

レモン汁・・・・・・・・・・大さじ1  
 酒・・・・・・・・・・大さじ1  
 塩・・・・・・・・・・小さじ1  
 ゴマ油・・・・・・・・・・小さじ1  
 こしょう(あらびき黒)・・・・・・・・・・少々

#### 〔BBQソース〕

ケチャップ・・・・・・・・・・大さじ1  
 お好み焼きソース・・・・・・・・・・大さじ1  
 とんかつソース・・・・・・・・・・大さじ1

### 🍳 作り方

- ①カボチャは1.5cm厚さの一口大、ナスとブッキーニは1.5cm厚さの輪切り、シシトウはへたを取る。
- ②豚肉は16等分にし、一口大になるよう巻いていく。
- ③彩りよく串に刺し、両面に油をぬる。
- ④グリルで焼く。(両面焼きグリル 上下強火6分)
- ⑤2種のソースはそれぞれの材料を混ぜ合わせておく。

### 🍆 Reduce Point 🍆

- ・家にある野菜を何でも使える
- ・季節ごとに野菜を変えて楽しむとよい
- ・野菜のへたはぎりぎりまで使用してごみを減らす
- ・上手に作ると、ごみは30g程度

セロリのシンプルチャンプルー【夏】



(1人分の栄養価)

エネルギー	130kcal
塩分	0.8g
脂質	10.6g



🛒 材料 (4人分)

- セロリ・・・・・・・・・・250g
- 油揚げ・・・・・・・・・・2枚
- ゴマ油・・・・・・・・・・大さじ2
- 酒・・・・・・・・・・大さじ1.5
- めんつゆ(濃縮 2倍) 大さじ2
- 炒りゴマ(白)・・・大さじ1

🍳 作り方

- ①セロリの茎は1~2mmの斜め薄切り、葉はせん切り、油揚げは短切りにする。
- ②フライパンにゴマ油を熱して①のセロリを炒め、しんなりしたら油揚げを加え炒める。
- ③酒、めんつゆを入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- ④炒りゴマを中央にふる。

🌿 Reduce Point 🌿

- ・旬のセロリを使う
- ・セロリの軸は斜め薄切りすることで筋ごと使い、歯ごたえを楽しむ
- ・セロリの葉の部分も使い、捨てる部分をゼロにし、ごみを減らす
- ・上手に作ると、ごみは5g程度

海老とセロリのさっぱり炒め【夏】



(1人分の栄養価)

エネルギー	130kcal
塩分	0.6g
脂質	5.6g



🛒 材料 (4人分)

- セロリ・・・・・・・・・・250g
- ニンニク・・・・・・・・・・10g
- 唐辛子・・・・・・・・・・1/2本
- エビ(殻付き)・・・・・・250g
- 塩・・・・・・・・・・少々
- 酒・・・・・・・・・・小さじ1と1/2
- 片栗粉・・・・・・・・・・小さじ1と1/2
- サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
- 塩・・・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・・・少々
- レモン・・・・・・・・・・1/4個

🍳 作り方

- ①セロリはすじを取り、5mm幅の斜め薄切りにする。葉はせん切りにする。
- ②ニンニクはみじん切りにし、赤唐がらしは小口切りにする。
- ③エビは尾を残して殻をむき、背に切り込みを入れて背ワタを取り、塩と酒をからめ、片栗粉をまぶす。
- ④フライパンにサラダ油、ニンニク、赤唐がらし入れ、弱火で炒めて香りを出す。
- ⑤エビを加えて炒め、エビの色が変わったらセロリを加えてさっと炒める。
- ⑥塩、こしょうで味を調べ、器に盛り、レモンを飾る。

🍷 Reduce Point 🍷

- ・旬のセロリを使う
- ・セロリの茎と葉の部分とすべて使い、ごみを減らす
- ・上手に作ると、ごみは30g程度

さつまいもと豚肉の胡麻みそ煮[秋]



(1人分の栄養価)

エネルギー 346kcal  
塩分 1.6g  
脂質 13.2g



🛒 材料 (4人分)

さつまいも・・・400g  
豚肉(こま切れ)・・・200g  
サラダ油・・・大さじ1  
【A】  
水・・・・・・・・・・200ml  
酒・・・・・・・・・・大さじ2  
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1  
みりん・・・・・・・・大さじ2  
醤油・・・・・・・・・・小さじ2  
みそ・・・・・・・・・・大さじ2  
すりゴマ・・・・・・・・大さじ2  
すりゴマ(飾り用)・大さじ1/2

🍳 作り方

- ①さつまいもは縦4等分3cm幅の一口大に切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し豚肉を炒める。
- ③豚肉の色が変わったらさつまいもを入れ軽く炒める。
- ④【A】を加えて煮立ったら、火を弱め落とし蓋をして弱火で10分程、さつまいもがやわらかくなるまで煮る。
- ⑤みそを溶き入れて水分を軽く飛ばしながら5分程煮る。
- ⑥すりゴマを加え混ぜる。
- ⑦器に盛り、飾り用のすりごまをふりかける。

🍃 Reduce Point 🍃

- ・旬のさつまいもを使う
- ・さつまいもは皮ごと使いごみを減らす
- ・上手に作ると、ごみは1g程度

かぶの皮と葉のベーコン炒め[冬]



(1人分の栄養価)

エネルギー 98kcal  
塩分 0.3g  
脂質 8.5g



🛒 材料 (4人分)

かぶ・・・・・・・・・・100g  
かぶの葉・・・・・・・・100g  
ニンニク・・・・・・・・10g  
ベーコン・・・・・・・・60g  
オリーブ油・・・・大さじ1  
ゆずこしょう・・・小さじ1/2

🍳 作り方

- ①かぶは5mm厚さに切り、葉は3cmの長さに切る。にんにくはみじん切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンにオリーブ油とニンニクを熱し、香りが出たらベーコンを入れ、弱火でじっくり焼くベーコンがこんがりして脂が出たら①を加えて炒める。
- ③かぶがしんなりしてきたら、ゆずこしょうで調味する。

🍃 Reduce Point 🍃

- ・旬のかぶを使う
- ・かぶの皮と葉を使いごみを減らす
- ・かぶは他の調理に使い皮だけ使用してもよい
- ・上手に作ると、ごみは1g程度

## キャロットパンケーキ アップルジャム添え[冬]



(1人分の栄養価)  
 エネルギー 558kcal  
 塩分 0.9g  
 脂質 17.2g

### 材料 (4人分)

〔キャロットパンケーキ〕  
 ニンジン・・・・・・・・・・150g  
 ホットケーキミックス・・・・・・・・300g  
 牛乳・・・・・・・・・・200ml  
 卵 (M) ・・・・・・・・・・2個  
 ミント・・・・・・・・・・適宜

〔アップルジャム〕  
 リンゴ・・・・・・・・・・150g  
 砂糖・・・・・・・・・・60g  
 水・・・・・・・・・・50ml  
 レモン汁・・・・・・・・・・少々  
 シナモン・・・・・・・・・・少々

〔生クリーム〕  
 生クリーム・・・・・・・・・・100ml  
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1

### 作り方

- ①ニンジンはすりおろし、ホットケーキミックス、牛乳、卵と合わせて軽く混ぜる。
- ②フライパンを温め、大さじ2杯の生地を流し入れ、一回に3~4枚ずつ蓋をして1分ほど焼き、表面にプツプツと穴があいてきたらひっくり返して、蓋をして1分ほど焼く。同じように残りの生地を全て焼く。
- ③リンゴは皮ごとイチョウ切りにし、鍋に入れ砂糖と水を加え煮る。水分がなくなるまで煮詰めたらレモン汁とシナモンを加え粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。
- ④生クリームは砂糖と合わせ7分立てにする。
- ⑤パンケーキを皿にのせ、生クリーム、アップルジャムを添え、ミントを飾る。

### 🍎 Reduce Point 🍎

- ・旬のニンジンとリンゴを使う
- ・ニンジンとリンゴは皮ごと使ってごみを減らす
- ・上手に作ると、ごみは25g程度

### ブロッコリーの茎の浅漬け[冬]



(1人分の栄養価)

エネルギー	15kcal
塩分	2.6g
脂質	0.3g



#### 🛒 材料 (4人分)

- ブロッコリー・・・・・・・・150g  
(茎の部分)
- 塩・・・・・・・・5g
- ポン酢・・・・・・・・10g
- ワサビ・・・・・・・・3g

#### 🍴 作り方

- ①ブロッコリーの茎は厚さ1mmの薄切り、細い茎は厚さ1mmの小口切りにし、塩もみをして30分間置いておく。
- ②①を水洗いし、軽く絞ってポン酢にワサビを混ぜたものと和える。

#### 🍏 Reduce Point 🍏

- ・旬のブロッコリーを使う
- ・捨ててしまいがちなブロッコリーの茎の部分を活用してごみを減らす
- ・上手に作ると、ごみは10g程度

### いろいろ野菜のカレーきんぴら



(1人分の栄養価)

エネルギー	125kcal
塩分	1.0g
脂質	4.0g



#### 🛒 材料 (4人分)

- 冷蔵庫に残っている野菜(ニンジン、ジャガイモ、ダイコン等)・・・・・・・・300g
- ゴマ油・・・・・・・・10g
- カレー粉・・・・・・・・小さじ1/2
- 酒・・・・・・・・40ml
- 砂糖・・・・・・・・大さじ1と1/2
- 醤油・・・・・・・・大さじ1と1/2
- みりん・・・・・・・・大さじ2
- 炒りゴマ(白)・・・・・・・・10g

#### 🍴 作り方

- ①野菜は、約5cm長さのせん切りにする。
- ②フライパンにゴマ油をひき、野菜をしんなりするまで炒める。
- ③カレー粉を加えさらに炒め、香りが出てきたら、酒、砂糖、醤油、みりんを加え味を調える。
- ④煮汁を飛ばし、器に盛り付け、炒りゴマをふる。

#### 🍏 Reduce Point 🍏

- ・冷蔵庫に残っている野菜を何でも入れて作ることでできるレシピ
- ・根菜類は皮ごと使ってごみを減らす
- ・上手に作ると、ごみは15g程度





リデュースクッキング

平成26年3月発行

刊行物登録番号

25-3-034

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22号  
電話 (03) 3908-8538