



## 新年の集まりのお祝い御膳～旬の食材でリフレッシュ～

レシピ考案：東京家政大学 家政学部 栄養学科 3年 傍田 菜摘 鈴木 愛依 高橋 沙織 高久 寛菜



### おしゃれぶり大根

1人分の栄養価：231kcal  
塩分：1.2g 脂質：12.4g

調理時間目安  
40分

ごみの量  
3.9g

#### 材料（4人分）

だいこん…10cm 長さ  
しょうが…1片  
ぶり…4切れ  
みずな…30g

#### 〔煮汁〕

水…150mL  
みりん…大さじ3  
酒…大さじ2  
しょうゆ…大さじ2

#### 作り方

1. だいこんは皮をむいて桂むきに（皮は「フルーツなます」で使うので取っておく）、しょうがは薄切りにする。ぶりは1切れを3等分程度に切る。
2. だいこんとみずなをさっと下茹でし、その残り湯でぶりを湯通しして、水で血を洗い流し、水気を拭く。
3. ぶりをだいこんで巻いて、みずなで縛る。
4. 3を鍋に入れ、煮汁としょうがを加え、落とし蓋をし、時々煮汁をかけながら、煮汁が半量程度になるまで中火で10分程度煮る。火を消して、味がしみ込むようしばらく置く。



#### リデュースポイント

- 落とし蓋をして味のしみ込みをよくし、さらに省エネに。
- だいこんの皮は「フルーツなます」や他の料理で使う。
- 旬のだいこん、みずな、ぶりを使い、いつものぶり大根をおしゃれな一品に。

## フルーツなます

1人分の栄養価：27kcal  
塩分：0.5g 脂質：0.1g

調理時間目安 20分  
ごみの量 5.4g



### 材料（4人分）

だいこん…7cm 長さ  
にんじん…1/8 本  
りんご…1/8 個  
塩…小さじ 1/2  
チャービル…適量

[甘酢]  
りんご酢…60mL  
はちみつ…大さじ 1 と 1/2  
薄口しょうゆ…小さじ 1/2

### 作り方

1. 甘酢の材料を合わせておく。
2. だいこん、にんじん、りんごは皮ごとせん切りにする。
3. ボウルに2と塩を入れ軽く混ぜ、少し置く。
4. 3の水気をよく絞り、1の甘酢で合える。



### リデュースポイント

- だいこんは「おしゃれぶり大根」でむいた皮を使いごみを減らす。
- にんじん、りんごは皮をむかずに使いごみを減らす。
- 「ゆずのゼリー」に使ったゆずの皮を器にする。

## 具雑煮

1人分の栄養価：166kcal  
塩分：1.0g 脂質：3.9g

調理時間目安 30分  
ごみの量 1.1g



### 材料（4人分）

だいこん…10cm 長さ  
にんじん…1/4 本  
しいたけ…2 個  
みずな…40g  
鶏もも肉…100g  
かまぼこ…40g  
丸餅(小)…4 個

水…700mL  
和風だし(顆粒)…5g  
しょうゆ…小さじ 1  
酒…大さじ 1 と 1/2  
みりん…小さじ 1  
ゆず(皮)…適量

### 作り方

1. だいこん、にんじんは皮ごといちょう切りにする。しいたけの傘は4等分、軸は手で裂き、みずなは食べやすい大きさに切る。
2. 鶏もも肉は一口大、かまぼこは薄切りにする。
3. 鍋に水と調味料を加え、みずなとかまぼこ以外の材料を入れ、蓋をして10分程度煮る。
4. 丸餅を鍋に入れ、5分程度煮る(目安は餅が食べやすいやわらかさになる程度)。最後にみずなとかまぼこを加える。
5. 椀に4を盛り、ゆず(皮)を添える。

### リデュースポイント

- だいこん、にんじんは皮ごと、みずなは根元まで使い、ごみを減らす。
- しいたけは石づきのみ切り取り、軸の部分も手で裂いて使い、ごみを減らす。
- 丸餅は焼かずにそのまま煮ることで省エネに。

## ゆずのゼリー

1人分の栄養価：60kcal  
塩分：0.0g 脂質：0.1g

調理時間目安 25分  
ごみの量 37.8g



### 材料（4個分）

ゆず…4 個  
粉寒天…4g  
水…400mL  
(ゆずの絞り汁と合わせて)  
砂糖…40g  
りんご…1/4 個



### 作り方

1. ゆずの上 1/3 を切り取り、中をくり抜き、ゆずの絞り汁と果肉を別容器に取り分ける。
2. 鍋に水と粉寒天を入れて弱火にかけ、沸騰したら2分しっかり煮溶かす。
3. 火からおろして2に砂糖を入れよく溶かし、1の絞り汁と果肉を加え、型に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
4. りんごは皮ごと小さく角切りにする。
5. 3をフォークで崩し、ガラス容器に盛り付け、4のをのせたら完成。

### リデュースポイント

- ゆずの皮は「フルーツなます」の器として使う。
- 旬のゆずをたっぷり使う。
- りんごはよく洗い皮ごと使い、彩りにする。

## みんなもはじめています！ リデュースクッキング

リデュースクッキングとは、料理の無駄を減らすために普段の調理で生ごみとして捨ててしまいがちな部分も活用する調理方法です。

### リデュースクッキング7か条

おいしく調理して、みんなで北区の生ごみを減らしましょう！！

1. 食べきれぬ量を買う
2. 皮ごと丸ごと使う
3. 切り方を工夫する
4. 生ごみは濡らさない(水気を切る)
5. チラシのゴミ入れを使う
6. 冷蔵庫一掃メニューを定期的の実施
7. 残さず食べる

平成 29 年 3 月発行

監修：東京家政大学 大学院 人間生活学総合研究科 客員教授 長尾 慶子  
東京家政大学 家政学部栄養学科 非常勤講師 三神 彩子 講師 赤石 記子  
助教 久松 裕子 助手 小池 温子

スタイリング：東京家政大学 ヒューマンライフ支援センター 田淵 千晶 大畑 瞳  
レイアウト・写真撮影：東京家政大学 ヒューマンライフ支援センター 坂本 亜紗美

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

※本レシピの無断複写・複製・転写を禁じます。



リデュースクッキング



## 節分を囲む食卓～縁起のよいものづくしで～

レシピ考案：東京家政大学 家政学部 栄養学科 3年 松木 美咲希 三石 史絵 宮崎 志歩 望月 すみれ



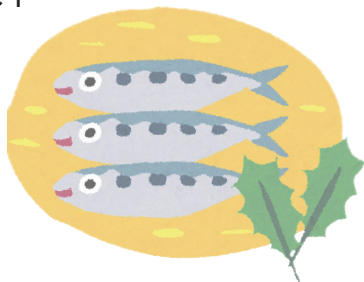
### 鯛のバジルグリル焼き

1人分の栄養価：190kcal  
塩分：0.8g 脂質：9.7g

調理時間目安 30分  
ごみの量 17.5g

#### 材料（4人分）

にんにく…1片  
たまねぎ…1/2個  
にんじん…1/2本  
ブロッコリー…1/2株  
オリーブ油…小さじ1/3  
いわしの味噌煮（缶）…200g（煮汁含む）  
カットトマト水煮（缶）…200g  
だいず（水煮）…50g  
こしょう…少々  
バジル（乾燥）…小さじ1  
ミックスチーズ…15g



#### 作り方

1. にんにく、たまねぎはみじん切りにする。にんじんは7mm角に切る。ブロッコリーは子房にわけ、茎は固い部分のみ切り取り、7mm角に切る。
2. フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で香りが出るまで炒めたら、たまねぎとにんじん、ブロッコリーの茎を加え、たまねぎが透き通るまで炒める。
3. 2にいわしの味噌煮、トマト水煮、だいず水煮、ブロッコリーの子房とバジル（乾燥）を加え、ひと煮立ちさせる。
4. 耐熱容器に3を入れ、ミックスチーズをのせ、グリルで焼き色がつくまで焼く。  
（両面焼きグリル：上・強火 下・弱火 7分）



#### リデュースポイント

- にんじんは皮ごと、ブロッコリーは茎も固い部分のみ切り取って使い、ごみを減らす。
- 保存用の缶詰や香辛料を定期的に使い切る。
- 缶詰の煮汁も使う。

# カリフォルニア恵方巻き

1人分の栄養価：221kcal  
塩分：0.9g 脂質：6.0g

調理時間目安 40分※  
ごみの量 1.0g

※米の浸水時間を除く



## 材料 (2本分)

[酢飯]  
無洗米…2合(無洗米カップ)  
水…220mL

[具材]  
ほうれんそう…50g  
ウイナーソーセージ…1本  
スモークサーモン…30g  
かにかまぼこ…20g  
プロセスチーズ…15g  
のり(全形)…2枚  
いりごま(白)…10g

[合わせ酢]  
酢…大さじ1と1/2  
砂糖…大さじ1  
塩…小さじ1/3

[マヨネーズソース]  
マヨネーズ…大さじ2/3  
しょうゆ…小さじ1/4  
わさび…小さじ1/4

## 作り方

- 鍋に分量の米と水を入れて30分～1時間浸水させて炊く。
- ほうれんそうは根をぎりぎり切り落とし、フライパンに少量の水を入れさっと蒸し茹でにし、水にとり絞っておく。
- ウイナーソーセージは縦に4等分し、フライパンでさっと焼く。プロセスチーズは棒状に切る。
- 炊いたご飯に合わせ酢を入れて混ぜ、すし飯を作る。具材は好きな組み合わせで2等分にしておく。
- 巻きすの上にのりを置き、すし飯(1/2量)を広げ、ラップをすし飯全体にかけて裏返し、のりの面が表にくるようにする。
- 5に具材を置いて巻く。残り1本も同様にし、ラップをはずし、全体にごまとスモークサーモンのをせ食べやすい大きさに切り、マヨネーズソースをかける。

## リデュースポイント

- ほうれんそうは根元もよく洗って使い、少量の水で蒸し茹でにする。
- 冷蔵庫に少しづつ残っている食材を組み合わせて巻くとよい。

# 節分豆のサラダ

1人分の栄養価：78kcal  
塩分：0.2g 脂質：4.4g

調理時間目安 35分  
ごみの量 29.0g



## 材料 (4人分)

ほうれんそう…150g  
にんじん(中)…1/2本  
かいわれだいこん…1パック  
節分の豆…20g  
砂糖…大さじ2/3  
水…大さじ2

[ドレッシング]  
しょうが(すりおろし)…10g  
オリーブ油…大さじ1  
酢…大さじ1  
塩…小さじ1/8  
からし…小さじ1/2  
砂糖…小さじ1/4

## 作り方

- ほうれんそうは根をぎりぎり切り落とし、フライパンに少量の水を入れさっと蒸し茹でにし、水にとり絞って3cmの長さに切る。にんじんはピーラーでむき、かいわれだいこんは根の部分のみ切り取る。
- しょうがは皮ごとすりおろし、ドレッシングの材料と合わせておく。
- 節分の豆は細かく砕き、砂糖と水を鍋に入れ火にかけて、泡立ってきたところに入れて混ぜ、色がついたら火から下ろし、広げて冷ます。
- ほうれんそうの上ににんじん、かいわれだいこんを盛り付け、ドレッシングをかけ、3の豆を散らす。

## リデュースポイント

- にんじんはよく洗い、皮ごと使う。
- 豆まきで余った節分豆をサラダのアクセントに使用する。
- ほうれんそうは、「カリフォルニア恵方巻き」で使う分と一緒に茹で、一束使い切る。

# 鬼退治チョコ餅

1人分の栄養価：68kcal  
塩分：0.0g 脂質：2.0g

調理時間目安 45分  
ごみの量 0.0g



## 材料 (4人分)

切り餅…1個  
板チョコ…1/3枚  
牛乳…大さじ2  
片栗粉…大さじ1  
ピュアココア…適量



## 作り方

- 切り餅と板チョコを刻む。
- 1と牛乳を耐熱容器に入れ電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- 2をしっかり混ぜ、広げた片栗粉の上で食べやすい大きさに丸める。
- ココアを全体にまぶす。

## リデュースポイント

- チョコレートと切り餅を細かく刻み、加熱時間を短くする。
- 生地は最後までゴムベラでしっかりとって使う。



# みんなもはじめている！ リデュースクッキング

リデュースクッキングとは、料理の無駄を減らすために普通の調理で生ごみとして捨ててしまいがちな部分も活用する調理方法です。

## リデュースクッキング7か条

おいしく調理して、みんなで北区の生ごみを減らしましょう！！

- 食べきれぬ量を買う
- 皮ごと丸ごと使う
- 切り方を工夫する
- 生ごみは濡らさない(水気を切る)
- チラシのゴミ入れを使う
- 冷蔵庫一掃メニューを定期的の実施
- 残さず食べる

平成29年3月発行

監修：東京家政大学大学院 人間生活学総合研究所 客員教授 長尾慶子  
東京家政大学 家政学部栄養学科 非常勤講師 三神彩子 講師 赤石記子  
助教 久松裕子 助手 小池温子

スタイリング：東京家政大学 ヒューマンライフ支援センター 田淵千晶 大畑瞳  
レイアウト・写真撮影：東京家政大学 ヒューマンライフ支援センター 坂本亜紗美

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

※本レシピの無断複写・複製・転写を禁じます。



リデュースクッキング



## 春を楽しむ和御膳～ひなまつりを祝って～

レシピ考案：東京家政大学 家政学部 栄養学科



### 鶏のゆずこしょう焼き

1人分の栄養価：275kcal  
塩分：1.6g 脂質：17.8g

調理時間目安  
30分

ごみの量  
0.1g

#### 材料（4人分）

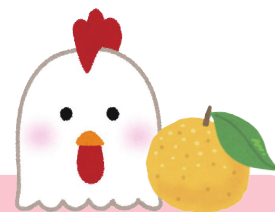
ラディッシュ……4個  
鶏もも肉……2枚（500g）  
酒…大さじ1  
ゆずこしょう……小さじ1

#### 【合わせ酢】

酢……大さじ2  
砂糖……小さじ4  
塩……小さじ2/3  
ゆずこしょう……適宜

#### 作り方

1. ラディッシュは茎を2cm程度残し葉を切り、縦半分に分ける。葉はけんちん汁用に取っておく。
2. 鶏もも肉は厚みを均一にする。皮目に包丁を入れ、半分に分切り、Aの調味料をよく揉みこむ。
3. ラディッシュをグリルで焼き（両面焼きグリル：上・弱火 下・強火 5分／プレート使用）、焼きあがったら熱いうちにBに漬けこむ。
4. 鶏もも肉をグリルで焼く。（両面焼きグリル：上下・強火 12～15分）
5. 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、ラディッシュとともに盛り付け、お好みでゆずこしょうを添える。



#### リデュースポイント

- ラディッシュの葉の部分は「けんちん汁」の青みに使う。
- 鶏もも肉をグリルで焼くと、余分な油が落ちてヘルシーに仕上がる。
- 使い切れず賞味期限が過ぎがちな調味料(ゆずこしょう)を使い切る。
- 調味料はよく揉みこんで無駄を出さないようにする。
- ラディッシュを漬けた合わせ酢は、桜の混ぜ寿司に使う。

## 桜の混ぜ寿司

1人分の栄養価：280kcal  
塩分：0.2g 脂質：1.6g

調理時間目安  
40分※  
ごみの量  
0.1g

※米の浸水時間を除く



### 材料（4人分）

#### 〔酢飯〕

無洗米……2合（無洗米カップ）  
水……400mL  
桜の花の塩漬け……50g  
いりごま（白）……大さじ1

#### 〔合わせ酢〕

酢……大さじ2  
砂糖……小さじ4  
塩……小さじ2/3  
※この献立では、「鶏のゆずこしょう焼き」の〔合わせ酢〕Bを使う。



### 作り方

1. 鍋に分量の米と水を入れて30分～1時間浸水させて炊く。
2. 桜の花の塩漬けは、水に浸して塩を落とし、茎の根元のかたい部分のみ切り取り、半量をみじん切りにする。
3. 炊きたてのご飯に合わせ酢（「鶏のゆずこしょう焼き」の〔合わせ酢〕B）をまわし入れ、切るように混ぜる。2のみじん切りにした桜の花の塩漬けといりごまを加えて混ぜ合わせる。
4. 器に盛り、残りの桜の花の塩漬けを飾る。

### リデュースポイント

- 桜の花の塩漬けは茎の根元のかたい部分のみ切り取り、茎は使う。
- 「鶏のゆずこしょう焼き」で使用した合わせ酢を使い、ピンク色の簡単な混ぜ寿司を作る。

## けんちん汁

1人分の栄養価：77kcal  
塩分：1.1g 脂質：4.5g

調理時間目安  
30分  
ごみの量  
3.5g



### 材料（4人分）

だいこん……5cm 長さ  
にんじん……1/2本  
しいたけ……2枚  
長ねぎ……1/2本  
厚揚げ……1枚  
ごま油……小さじ1  
塩……小さじ1/2  
醤油……大さじ1

#### 〔昆布だし〕

昆布……10cm 長さ  
水……600mL

### 作り方

1. 昆布は分量の水にしばらく浸して昆布だしをとる。取り出した昆布は1cm角に切る。
2. だいこん、にんじんは皮ごと5mmの厚さのいちょう切り、しいたけの軸は細く手で裂き、傘は薄切りにする。長ねぎは根を薄く切り取り、白い部分は斜め薄切りにし、青い部分は小口切りにする。
3. 鍋にごま油を熱し、2（長ねぎの青い部分を除く）を炒める。厚揚げを手で崩して加えさらに炒める。
4. 3に1を入れて蓋をし、野菜が柔らかくなるまで弱火で10分程度煮る。
5. 塩、醤油で味をととのえ、長ねぎの青い部分と「鶏のゆずこしょう焼き」で使ったラディッシュの葉の部分、2cmの長さに切って加える。

### リデュースポイント

- だいこん、にんじんは、皮ごと使う。
- しいたけは石づきのみ切り取り、軸の部分は細く裂いて使う。
- 長ねぎは根を薄く切り取り、青い部分も使う。
- だしをとった後の昆布も捨てずに切って具として使う。
- 蓋をしてエネルギーを節約する。

## 桜の花の桜餅

1人分の栄養価：111kcal  
塩分：0.4g 脂質：0.0g

調理時間目安  
30分  
ごみの量  
0.1g



### 材料（8個分）

白玉粉……10g  
水……90g  
砂糖……10g  
薄力粉……50g  
桜の花の塩漬け……8枚  
こしあん……120g



### 作り方

1. 桜の花の塩漬けは水に浸して塩を落とし、茎の根元のかたい部分のみ切り取る。こしあんは8等分にし、丸めておく。
2. 白玉粉に水を少しずつ入れ溶きのばし、砂糖を加える。
3. ふるった薄力粉を2に加え、なめらかな生地を作る。
4. フライパンを熱し（弱火）、フライパンに桜の花をおき、大さじ1の生地をその上から流し、表1分、裏30秒の目安で直径10cm程度の皮を焼く。
5. 4に、こしあんをのせ、桜の花が見えるように2つに折る。

### リデュースポイント

- 生地を薄くし、焼き時間を短くする。
- 温度調節機能がある場合は、140度にするとうい。
- 生地は最後までゴムベラでしっかりとって使う。

## みんなもはじめています！ リデュースクッキング

リデュースクッキングとは、料理の無駄を減らすために普段の調理で生ごみとして捨ててしまいがちな部分も活用する調理方法です。

### リデュースクッキング7か条

おいしく調理して、みんなで北区の生ごみを減らしましょう！！

1. 食べきれぬ量を買う
2. 皮ごと丸ごと使う
3. 切り方を工夫する
4. 生ごみは濡らさない（水気を切る）
5. チラシのゴミ入れを使う
6. 冷蔵庫一掃メニューを定期的の実施
7. 残さず食べる

平成29年3月発行

監修：東京家政大学大学院 人間生活学総合研究科 客員教授 長尾慶子  
東京家政大学 家政学部栄養学科 非常勤講師 三神彩子 講師 赤石記子  
助教 久松裕子 助手 小池温子

スタイリング：東京家政大学 ヒューマンライフ支援センター 田淵千晶 大畑瞳  
レイアウト・写真撮影：東京家政大学 ヒューマンライフ支援センター 坂本亜紗美

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

※本レシピの無断複写・複製・転写を禁じます。



リデュースクッキング



## サクラサクお祝い御膳～春野菜たっぷりのごちそう～

レシピ考案：東京家政大学 家政学部 栄養学科 3年 柳田 悠里 金子 麻衣 代島 実佳

### キャベツでシュウマイ

1人分の栄養価：107kcal  
塩分：0.5g 脂質：7.1g

調理時間目安  
25分

ごみの量  
0.0g

#### 材料（4人分）

キャベツ……3～4枚  
豚ひき肉……150g  
塩……小さじ1/4  
しょうゆ……小さじ1/2  
しょうが（すりおろし）……小さじ1/2  
ごま油……小さじ1/2  
片栗粉……適量  
グリーンピース（生）……12粒

#### 作り方

1. キャベツはさつと茹で、6cmの正方形を12個分作る。芯と切り取った部分はみじん切りにする。
2. ボウルに豚ひき肉と塩、しょうゆを入れ粘りが出るまでよく混ぜ、1のキャベツのみじん切りとしょうがのすりおろしを加えよく混ぜる。手にごま油をつけ12等分にする。
3. 1のキャベツを広げ、片栗粉を振り、2を包み形を整え、グリーンピースをのせ、強火で約10～12分蒸す。



#### リデュースポイント

- シュウマイの皮として用いるキャベツ以外の部分をみじん切りにし、具に加える。
- シュウマイを蒸す際に蒸し器にキャベツを敷くとクッキングシートなどのごみが出ない。
- 卵のパックをよく洗い、その中にキャベツを敷き、具材を載せて形を整えると簡単にできる。

## 彩り鮮やかカップ寿司



1人分の栄養価：368kcal  
塩分：1.5g 脂質：7.3g

調理時間目安 **60分**※  
ごみの量 **2.8g**

※米の浸水時間を除く

### 材料（4人分）

#### 〔酢飯〕

無洗米……2合（無洗米カップ）  
水……400mL  
紅しょうが……30g

#### 〔合わせ酢〕

紅しょうが（漬汁）……大さじ2  
砂糖……大さじ1

#### 〔飾り用〕

ハムチーズ  
絹さやえんどう……10枚  
卵……1個  
スライスチーズ……1枚  
ロースハム……1枚  
ツナマヨ  
アスパラガス……2本  
ツナ（缶）……30g  
マヨネーズ……大さじ1/2  
オリーブ……適量

### 作り方

- 鍋に分量の米と水を入れて30分～1時間浸水させる。
- 1に合わせ酢の材料を加え、混ぜてから炊く。炊きたてのご飯に紅しょうがを加え、切るように混ぜる。
- 絹さやえんどうはヘタと筋を取って、斜めせん切りに、アスパラガスはかたい部分のみ切り取り斜め薄切りにし、フライパンに少量の水を入れざっと蒸し茹でにする。同じフライパンにサラダ油（分量外）を薄くひき薄焼き卵を作り、せん切りにして錦糸卵を作る。スライスチーズ、ロースハムは花形で型抜きする。
- ツナはマヨネーズで和え、オリーブは輪切りにする。
- 上に飾る材料を取り分け、カップに2と残った材料で層を作り、盛り付ける。



### リデュースポイント

- 紅しょうがの汁を捨てずに、寿司酢として使う。
- アスパラガスは根元のかたい部分のみ切り、はかまを取らずごみを減らす。絹さやえんどうはへたの部分と筋のみ取る。
- 茹でるものは少量の水で蒸し茹でにし省エネに。

## キャベツとアスパラガスのコールスローサラダ

1人分の栄養価：58kcal  
塩分：0.6g 脂質：2.7g

調理時間目安 **20分**  
ごみの量 **12.6g**

### 材料（4人分）

キャベツ……1/2個  
アスパラガス……2本  
塩……小さじ1/4  
卵……2個

#### 〔ヨーグルトソース〕

ヨーグルト（無糖）……大さじ3  
ゆずこしょう……小さじ1/4  
しょうゆ……小さじ1/4  
こしょう（白）……少々



### 作り方

- キャベツはせん切りにし、ボウルにキャベツと塩を入れてもみ、10分ほど置き、出た水分をしっかり絞る。
- アスパラガスは下のかたい部分のみ切り取り、斜め薄切りにし、フライパンに大さじ2の水を入れ蒸し茹でにする。
- 卵は固茹でにし、黄身と白身を別々にザルで漉す。
- ヨーグルトソースの材料を合わせ、キャベツとアスパラガスを加え、和える。
- 4を皿に盛り、菜の花畑に見立てて、上から卵の白身、黄身の順に盛り付ける。



### リデュースポイント

- アスパラガスは「彩り鮮やかカップ寿司」を作る際に一緒に茹でると省エネに。
- キャベツは芯の部分も薄切りにしてから細かく刻み使い切る。
- 旬のキャベツをたっぷり使う。

## ベリーのチーズヨーグルト



1人分の栄養価：160kcal  
塩分：0.4g 脂質：4.9g

調理時間目安 **30分**  
ごみの量 **0.0g**

### 材料（4人分）

いちご（旬のベリー類など）……120g  
砂糖……大さじ2  
ヨーグルト（無糖）……150g  
マスカルポーネチーズ……50g  
はちみつ……大さじ1  
コーンフレーク……60g



### 作り方

- いちごは上に飾る分を残し、残りを7mm角に切る。
- 飾り以外のいちごは耐熱容器に入れ砂糖を加え、グリルで加熱し（両面焼きグリル上下弱火5分）、ソースを作る。
- ボウルにザルをのせてペーパータオルをしき、ヨーグルトをのせる。その上からペーパータオルと水を入れたビニール袋などの重石をのせ15～20分程度水切りをする。
- マスカルポーネチーズと3、はちみつをよく混ぜる。
- カップにコーンフレークをしき、4を半量入れ、ソースを入れ、残りの4を盛り、いちごを飾る。

### リデュースポイント

- グリルで手軽に旬のいちご（他の旬のベリー類でも代用可）でソースを作る。
- ヨーグルトが余ったときにもたっぷり使える。
- 水の入ったビニール袋を重石として使用すると水切り時間の短縮につながる。

## みんなもはじめています！ リデュースクッキング

リデュースクッキングとは、料理の無駄を減らすために普段の調理で生ごみとして捨ててしまいがちな部分も活用する調理方法です。

### リデュースクッキング7か条

おいしく調理して、みんなで北区の生ごみを減らしましょう！！

- 食べきれぬ量を買う
- 皮ごと丸ごと使う
- 切り方を工夫する
- 生ごみは濡らさない（水気を切る）
- チラシのゴミ入れを使う
- 冷蔵庫一掃メニューを定期的実施
- 残さず食べる

平成29年3月発行

監修：東京家政大学大学院 人間生活学総合研究所 客員教授 長尾慶子

東京家政大学 家政学部栄養学科 非常勤講師 三神彩子 講師 赤石記子

助教 久松裕子 助手 小池温子

スタイリング：東京家政大学 ヒューマンライフ支援センター 田淵千晶 大畑瞳

レイアウト・写真撮影：東京家政大学 ヒューマンライフ支援センター 坂本亜紗美

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

※本レシピの無断複写・複製・転写を禁じます。



リデュースクッキング





## こどもの日の楽しい食卓～こどもの成長を願って～

レシピ考案：東京家政大学 家政学部 栄養学科 3年 渡邊 いずみ 板垣 紫乃 遠藤 春佳 大塚 捺未



### こいのぼりオムライス

1人分の栄養価：428kcal  
塩分：1.1g 脂質：11.2g

調理時間目安  
40分\*  
ごみの量  
5.7g  
※米の浸水時間を除く

#### 材料（4人分）

##### 〔チキンライス〕

無洗米……2合（無洗米カップ）  
水……420mL  
たまねぎ……1/2個  
にんじん（小）……1/2本  
アスパラガス……2本  
鶏ひき肉……50g  
ケチャップ……50g  
コンソメ（固形）……1個  
バター（有塩）……小さじ1

##### 〔薄焼き卵〕

卵……4個  
サラダ油……大さじ1

##### 〔飾り用〕

ケチャップ……適量  
マヨネーズ……適量  
スライスチーズ……適量  
のり……適量



#### 作り方

1. 鍋に分量の米と水を入れて30分～1時間浸水させる。
2. たまねぎはみじん切り、にんじんは皮ごとすりおろし、アスパラガスは輪切りにする。
3. 1に、ケチャップ、刻んだコンソメを加え混ぜる。にんじん、アスパラガス、鶏ひき肉、バターを上のにのせて（混ぜないこと）炊く。
4. 卵は1個ずつ溶きほぐし、フライパンにサラダ油を薄くひいて弱火にし、卵を流し入れ、表面が固まったら火を止めて蓋をし、薄焼き卵を4枚作る。
5. 皿に3のチキンライスを長方形に盛り、上に4のをのせて、上部、下部、左部を折り込み形を整える。
6. スライスチーズとのりを丸く切り、こいのぼりの目玉に見立てる。スプーンでケチャップを塗り、マヨネーズで縦に線を描き、箸でしっぽから頭の方へなぞり、うるこの模様をつける。最後に、しっぽに当たる部分をカットする。

#### リデュースポイント

- にんじんは皮ごと、アスパラガスはかたい根元の部分のみ切り取りハカマごと使いごみを減らす。
- チキンライスは材料と一緒に炊き込み省エネに。
- 薄焼き卵は弱火で表面が固まったら火を止めて蓋をし、余熱で火を通す。

# カニカマクリームコロッケ



1人分の栄養価：105kcal  
塩分：0.9g 脂質：4.5g

調理時間目安 40分  
ごみの量 0.2g

## 材料（4人分）

たまねぎ（小）……1個  
アスパラガス……2本  
かに風味かまぼこ……60g  
バター……30g  
小麦粉……30g  
牛乳……大さじ4  
塩……小さじ2/3  
こしょう……少々

小麦粉……適量  
溶き卵……適量  
パン粉（生）……適量  
揚げ油……適量

〔飾り用〕  
ミニトマト……8個  
パセリ（生）……適量  
ウスターソース……適量

## 作り方

1. たまねぎは薄切り、アスパラガスはかたい部分のみ切り取り、小さめの斜め薄切りにする。かに風味かまぼこはほぐしておく。
2. たまねぎとアスパラガスをバターで炒める。
3. たまねぎが透き通ってきたら、火を止めて小麦粉を入れ、よく混ぜる。
4. 弱火にし、牛乳を少しずつ加えクリーム状にし、かに風味かまぼここと塩、こしょうを加え煮詰める。
5. 4が冷めたら、俵形に8等分にする。小麦粉→溶き卵→パン粉の順にまんべんなくつけ、油で揚げる（180℃3分程度）。途中、上下をひっくり返す。

## リデュースポイント

- 旬のアスパラガスはかたい部分のみ切り取り、このぼりオムライスとカニカマクリームコロッケで1束使い切る。
- アスパラガスをその時の旬の食材に変えると季節ごとに楽しめる。
- 牛乳を入れる量を少なくしてあるため、煮詰める時間が少なくて済み、省エネ。

# 新じゃがのポタージュ



1人分の栄養価：74kcal  
塩分：0.7g 脂質：1.9g

調理時間目安 30分  
ごみの量 3.8g

## 材料（4人分）

新じゃがいも……2個  
たまねぎ……1/2個  
バター……小さじ1  
コンソメ（固形）……1個  
水……400mL

牛乳……100mL  
塩……少々  
こしょう……少々  
パセリ（飾り用）……適量

## 作り方

1. じゃがいもはよく洗い、芽や緑色の部分は取り除いて、皮ごといちょう切りにし、たまねぎは茶色の部分のみ取り、薄切りにする。
2. 鍋にじゃがいも、たまねぎ、バターを入れ炒める。たまねぎがしんなりしたら、水とコンソメを加え蓋をし、中火で8～10分程度煮る。
3. 2を少し冷ましてからミキサーにかける。
4. 3を鍋にもどし、牛乳を加えてひと煮たちさせ、塩、こしょうで味を調える。
5. 器に盛り付け、みじん切りにしたパセリを散らす。

## リデュースポイント

- 新じゃがいもを皮ごと使って、ポタージュスープを作りごみを減らす。
- 鍋1つを上手に使いまわし、洗い物を減らす。
- 蓋を使い短時間で火を通し省エネに。

# 米粉のイチゴショート



1人分の栄養価：96kcal  
塩分：0.1g 脂質：2.7g

調理時間目安 20分  
ごみの量 0.0g

## 材料（4人分）

卵……2個  
砂糖……30g  
上新粉……30g

〔飾り用〕  
いちご……2粒  
ホイップクリーム……適量



## 作り方

1. 卵と砂糖をハンドミキサーで角が立つまでしっかり泡立てる。
2. 上新粉を加え、ハンドミキサーの低速で軽く混ぜる。
3. マフィンカップに生地を流し入れ、170℃のオーブンで10分程度焼く。
4. いちごとホイップクリームでデコレーションする。

## リデュースポイント

- 旬のいちごを使用する。
- 1つのボウルで生地を作ることで洗い物を減らす。
- 上新粉を使ったため、粉をふるわずにそのまま使うことができる。

## みんなもはじめている！ リデュースクッキング

リデュースクッキングとは、料理の無駄を減らすために普段の調理で生ごみとして捨ててしまいがちな部分も活用する調理方法です。

### リデュースクッキング7か条

おいしく調理して、みんなで北区の生ごみを減らしましょう！！

1. 食べきれぬ量を買う
2. 皮ごと丸ごと使う
3. 切り方を工夫する
4. 生ごみは濡らさない（水気を切る）
5. チラシのゴミ入れを使う
6. 冷蔵庫一掃メニューを定期的を実施
7. 残さず食べる

平成29年3月発行

監修：東京家政大学大学院 人間生活学総合研究所 客員教授 長尾慶子  
東京家政大学 家政学部栄養学科 非常勤講師 三神彩子 講師 赤石記子  
助教 久松裕子 助手 小池温子

スタイリング：東京家政大学 ヒューマンライフ支援センター 田淵千晶 大畑瞳  
レイアウト・写真撮影：東京家政大学 ヒューマンライフ支援センター 坂本亜紗美

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

※本レシピの無断複写・複製・転写を禁じます。



リデュースクッキング



## 父の日におもてなし～野菜不足なお父さんのために～

レシピ考案：東京家政大学 家政学部 栄養学科 3年 田口 怜 三原 桃 宮澤 佳奈穂 森田 万里奈



### ペッパーステーキ

1人分の栄養価：212kcal  
塩分：0.5g 脂質：13.3g

調理時間目安  
40分

ごみの量  
13.1g

#### 材料（4人分）

牛肉（ステーキ用）……2枚（300g）  
オリーブ油……大さじ1/2  
粗挽きこしょう（黒）……5g  
塩……小さじ1/4  
サラダ菜……8枚  
ズッキーニ……1本  
ミニトマト……8個  
レモン……1/2個



#### 作り方

1. レモンは8等分に切る。サラダ菜は根元ギリギリで切る。ズッキーニは厚さ7mmの輪切りにする。
2. 牛肉にオリーブ油を塗り、盛り付けた時に上になる面に塩、粗挽きこしょうをまぶす。
3. グリルに2を置き、空いている手前のスペースにズッキーニを並べて同時に焼く（両面焼きグリル：上下・強火 5分）。その後、グリル内に5分程度置いておく。
4. ペッパーステーキを食べやすい大きさに切り分け皿に盛り、サラダ菜、ズッキーニ、ミニトマト、レモンを添える。



#### リデュースポイント

- 旬のズッキーニやミニトマトを付け合せにする。
- ペッパーステーキはグリルを使い、短時間で表面を焼き、ミディアムレアに。
- 付け合せのズッキーニをグリルで同時調理し、省エネに。

## 焼きなすのさっぱり和風マリネ

1人分の栄養価：86kcal  
塩分：0.7g 脂質：6.2g

調理時間目安 30分  
ごみの量 20.9g



### 材料（4人分）

#### 〔具材〕

なす……2本  
パプリカ（赤）……3/4個  
ピーマン……1個  
サラダ油……大さじ1

#### 〔調味液〕

サラダ油……大さじ1  
しょうゆ……大さじ1  
レモン果汁……小さじ2  
からし……小さじ1/2

### 作り方

1. なすはヘタをぎりぎりで切り取り乱切りに、パプリカ、ピーマンはヘタと種のみを取り、なすの大きさに合わせて乱切りにする。
2. 調味液の材料を合わせる。
3. フライパンにサラダ油をひいて、なすの両面を焼き、パプリカ、ピーマンを加え軽く炒め、調味液につける。



### リデュースポイント

- なす、パプリカ、ピーマンと旬の食材を使う。
- 家によくある材料で調味液を作る。
- なすはヘタをぎりぎりで切り取り、パプリカ、ピーマンはヘタと種のみを取りごみを減らす。

## 野菜たっぷりスープ

1人分の栄養価：48kcal  
塩分：0.8g 脂質：2.0g

調理時間目安 15分  
ごみの量 7.2g



### 材料（4人分）

ズッキーニ……80g  
たまねぎ……50g  
パプリカ（赤）……1/4個  
ミニトマト……5個  
レタス（外葉）……50g  
ベーコン……1枚  
水……600mL  
コンソメ（固形）……1個  
スイートコーン……50g  
塩……少々  
こしょう……少々

### 作り方

1. ズッキーニ、たまねぎ、パプリカは1cm角、ミニトマトは横半分に切り、レタス、ベーコンは1.5cm幅に切る。
2. 鍋でベーコンを炒め、ベーコンの脂が出てきたら、ズッキーニ、たまねぎ、パプリカを加え炒める。
3. 2に水とコンソメを加え、蓋をして沸騰したら弱火にし、7～8分煮る。
4. ミニトマト、レタス、スイートコーンを加えひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味を調える。

### リデュースポイント

- サラダには使いにくいレタスの外葉をスープに使用する。
- 冷蔵庫に少しずつ残っている夏野菜を加えて野菜たっぷりのスープを作る。
- ベーコンを使い、だしやブイヨンを取る手間を省き、炒め油も使わずに作る。

## ビールゼリー

1人分の栄養価：67kcal  
塩分：0.0g 脂質：0.3g

調理時間目安 50分  
ごみの量 0.0g



### 材料（4個分）

りんごジュース……500mL  
砂糖……5g  
ゼラチン……10g  
水……大さじ1



### 作り方

1. 鍋にりんごジュースと砂糖を入れて蓋をし、弱火にかけ人肌程度にあたためる。
2. 水にゼラチンを加えてふやかし、1に加えて溶かす。
3. 2を鍋に少し残してコップの8割まで注ぎ、氷水で冷やし固める。
4. 鍋に残った液をハンドミキサーで攪拌し、泡ができれば、3の上のにせる。
5. 30分ほど冷蔵庫で冷やし固める。

### リデュースポイント

- 泡の部分も、りんごジュースをそのまま利用する。
- りんごジュースは短時間温め、省エネに。



## みんなもはじめています！ リデュースクッキング

リデュースクッキングとは、料理の無駄を減らすために普通の調理で生ごみとして捨ててしまいがちな部分も活用する調理方法です。

### リデュースクッキング7か条

おいしく調理して、みんなで北区の生ごみを減らしましょう！！

1. 食べきれぬ量を買う
2. 皮ごと丸ごと使う
3. 切り方を工夫する
4. 生ごみは濡らさない（水気を切る）
5. チラシのゴミ入れを使う
6. 冷蔵庫一掃メニューを定期的の実施
7. 残さず食べる

平成29年3月発行

監修：東京家政大学大学院 人間生活学総合研究科 客員教授 長尾慶子  
東京家政大学 家政学部栄養学科 非常勤講師 三神彩子 講師 赤石記子  
助教 久松裕子 助手 小池温子

スタイリング：東京家政大学 ヒューマンライフ支援センター 田淵千晶 大畑瞳  
レイアウト・写真撮影：東京家政大学 ヒューマンライフ支援センター 坂本亜紗美

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

※本レシピの無断複写・複製・転写を禁じます。



リデュースクッキング