



東京家政大学・東京都北区 共同開発

リデュースクッキング

## 世界の料理でオリンピック 「スイス料理」

レシピ考案：東京家政大学 家政学部 栄養学科 3年 板橋 芳果 岩崎 かなえ 佐藤 瑠香 高梨 日向子 知念 祐花 照沼 桃佳



### チーズフォンデュ

1人分の栄養価：374kcal  
塩分：2.6g 脂質：24.0g

調理時間目安 30分  
ごみの量 31.8g

#### 材料（2人分）

バゲット…………… 適量  
じゃがいも…………… 1個  
ブロッコリー…………… 60g  
にんじん…………… 60g  
ウインナーソーセージ…… 4本  
ピザ用チーズ…………… 100g  
薄力粉…………… 大さじ1  
牛乳…………… 50mL  
塩・こしょう…………… 少々

#### 作り方

1. バゲットは食べやすい大きさに切る。じゃがいもはよく洗い、芽と皮の青い部分のみ切り取り、一口大に切る。ブロッコリーは小房に分け、茎はかたい外側の部分を取り除き、一口大に切る。にんじんも皮ごと一口大に切る。ウインナーソーセージは斜めに切れ目を入れる。
2. フライパンにじゃがいもとにんじんとひたひたの水を入れふたをして茹で、茹で終わりの数分前にブロッコリーとウインナーを加え、再びふたをして茹でる。
3. ピザ用チーズと薄力粉を混ぜる。
4. 鍋に牛乳を入れて火にかけ、沸騰したら3を入れ、とろみが出てなめらかになるまで混ぜ、塩・こしょうを加える。

#### リデュースポイント

- じゃがいもは芽と皮の青い部分のみ切り取り、ブロッコリーは茎の部分も使い、にんじんは皮ごと使い、ごみを減らす。
- 野菜やウインナーソーセージを茹でるときはふたをし、沸騰したら弱火にする。
- 具材を茹でるときは、固さに応じて時間差で茹で上げるとよい。



本レシピは各国の料理にヒントを得た創作料理であり、作り方を簡単にするために本来の作り方と異なる場合もあります。レシピは2人分となっております。

## アルペンマカロニ

1人分の栄養価：255kcal  
塩分：1.0g 脂質：8.8g

調理時間目安  
30分  
ごみの量  
0.5g



### 材料（2人分）

じゃがいも……………1個	薄力粉……………小さじ1
たまねぎ……………1/4個	牛乳……………50mL
ベーコン……………1/2枚	ピザ用チーズ……………25g
マカロニ……………50g	塩・こしょう……………少々
バター……………5g	パセリ……………適量

### 作り方

1. じゃがいもは芽と皮の青い部分のみを切り取り1cmの角切りにする。たまねぎは根をぎりぎりで切り落とし、茶色の皮のみをむき、薄切りにする。ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
2. マカロニを茹でるために鍋に水を沸かす際に、じゃがいもと塩（分量外）を一緒に入れて茹でる。沸騰したらマカロニを加え茹でる。
3. フライパンにベーコンを入れ、カリカリになるまで焼いて取り出す。
4. 同じフライパンにたまねぎとバターを入れて弱火で炒め、火を止めて、薄力粉を加えよく混ぜる。粉っぽさがなくなるまで炒め、牛乳を加えてひと煮立ちさせる。
5. ピザ用チーズを加えて、溶かしながら混ぜ合わせて塩・こしょうで味を調える。
6. 5に2のじゃがいもとマカロニを加えて混ぜ合わせ、器に盛りつけ、最後に3とパセリを散らす。

### リデュースポイント

- じゃがいもは芽と皮の青い部分のみ切り取り皮ごと使い、ごみを減らす。
- じゃがいもはマカロニを茹でるとき一緒に茹でることで省エネに。
- ピザ用チーズをチーズフォンデュとアルペンマカロニで活用する。

## レモンケーキ

1人分の栄養価：207kcal  
塩分：0.2g 脂質：7.2g  
(1/6切れ)

調理時間目安  
60分  
ごみの量  
31.0g



### 材料（18cm パウンド型 1台分）

レモン(国産)……………1個	B {	薄力粉……………110g
卵……………2個		ベーキングパウダー……………小さじ1
サラダ油……………30g		牛乳……………大さじ1
砂糖……………60g	A {	粉砂糖……………30g

### 作り方

1. レモンはよく洗い、中央の部分を飾り用に薄い輪切りにし4枚とっておく。残りの部分でレモン汁を絞り、生地に用い大さじ1と残りは仕上げ用で粉砂糖と合わせておく。絞った残りは皮ごとすりおろす。
2. パウンド型にバター（分量外）を薄く塗り、薄力粉（分量外）を振っておく。
3. ボウルにAを入れてゴムベラでよく混ぜる。Bを入れて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
4. 3に牛乳、レモン汁（大さじ1）、レモンの皮のすりおろしを加えて混ぜ、パウンド型に流し込む。
5. 180℃に温めたオーブンで30～40分焼き、焼きあがったら型に入れたまま冷ます。
6. 型から出して、竹串でケーキの周りを数箇所刺し、型に戻す。レモン汁と粉砂糖を混ぜ合わせたものを5のケーキにかけて染み込ませ、型から出し、輪切りにしたレモンを飾る。

### リデュースポイント

- 国産で無農薬のレモンを使用し、レモンを皮ごと使いごみを減らす。
- レモンは皮や果肉もすりおろし丸ごと使い切る。
- 焼きあがってから、レモン汁を染み込ませ風味豊かに仕上げる。

## 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実施
7. 残さず食べる



スイスの基礎データ  
国名：スイス連邦（Swiss Confederation）  
面積：41,000km<sup>2</sup>  
人口：824万人（2016年、スイス連邦統計庁）  
首都：ベルン（Bern）  
言語：ドイツ語、フランス語、イタリア語、ロマンシュ語  
出典：外務省「国・地域」  
<http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/switzerland/data.html>

平成30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 齊藤美佳 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 大畑瞳 田淵千晶  
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。





## 世界の料理でオリンピック 「イギリス料理」

レシピ考案：東京家政大学 家政学部 栄養学科 3年 中野 純子 早川 智香 門間 未羽 飯塚 美紀 一丁田 葵 井上 さくら



### ビーフシチュー

1人分の栄養価：324kcal  
塩分：1.7g 脂質：15.9g

調理時間目安 **40分**  
ごみの量 **7.8g**

#### 材料（2人分）

じゃがいも…………… 1個  
にんじん…………… 1/2本  
たまねぎ…………… 小1個  
牛もも肉(ブロック)…………… 120g  
サラダ油…………… 大さじ 1/2  
水…………… 200mL  
赤ワイン…………… 30mL  
ローリエ…………… 1枚  
デミグラスソース(缶) …… 100g  
塩…………… 小さじ 1/3  
砂糖…………… 小さじ 1/2  
塩・こしょう…………… 適量  
生クリーム…………… 適宜

#### 作り方

1. じゃがいもは芽と皮の青い部分のみを切り取り大きめの乱切りにする。にんじんは皮ごと乱切りに、たまねぎは根をぎりぎり切り取り茶色い皮の部分だけをむき、くし切りにする。牛肉は一口大に切る。
2. 鍋にサラダ油をひき、牛肉の表面の色が変わるまで焼く。
3. 2に野菜を加えて軽く炒め、水、赤ワイン、ローリエを加え、沸騰したらアクを取り、ふたをして弱火で10分程度煮る。
4. 野菜に火が通ったら、デミグラスソース、塩、砂糖を加えさらに弱火で15分程度煮る。
5. 塩・こしょうで味を調え、器に盛り、お好みで生クリームをかける。

#### リデュースポイント

- じゃがいもは芽と皮の青い部分のみ切り取り、にんじんは皮ごと使い、ごみを減らす。
- たまねぎは根をぎりぎり切り取り、茶色い皮の部分だけをむき、ごみを減らす。
- 鍋1つでできるため、洗い物が少なくてすむ。



本レシピは各国の料理にヒントを得た創作料理であり、作り方を簡単にするために本来の作り方と異なる場合もあります。レシピは2人分となっております。

## ハーブサラダ

1人分の栄養価：38kcal  
塩分：0.5g 脂質：2.1g

調理時間目安  
10分  
ごみの量  
5.0g



### 材料 (2人分)

ハーブ……………各1～2枚 (イタリアンハーブ、マジョラム、ルッコラなど)	[ドレッシング] オリーブ油……………小さじ1 酢……………大さじ1 砂糖……………小さじ1/2 塩……………小さじ1/3 こしょう……………少々
レタス……………1～2枚	
トマト……………中1/2個	
食パン……………適量 (かたくなったパンなど)	
パルメザンチーズ…適量	

### 作り方

1. ハーブとレタスは食べやすい大きさにちぎる。トマトはへたをぎりぎりで切り取り一口大に切る。
2. 食パンを1cm角に切り、フライパンで乾煎りしてクルトンを作る。
3. ドレッシングの材料を合わせておく。
4. 1とドレッシングをサラダボウルの中で混ぜ合わせる。
5. 4にクルトン、パルメザンチーズを振る。

### リデュースポイント

- トマトはへたをぎりぎりで切り取り、ごみを減らす。
- ドレッシングは使う量のみを手作りし、余らせて捨ててしまうことのないようにする。
- サラダボウルでドレッシングを和えることで洗いものを減らす。

## りんごのクランブル

1人分の栄養価：188kcal  
塩分：0.0g 脂質：6.6g  
(1/4切れ)

調理時間目安  
40分  
ごみの量  
1.0g



### 材料 (17cm×10cmの耐熱容器1台分)

[クランブル] 薄力粉……………50g グラニュー糖……………40g バター……………30g シナモン……………小さじ1/2	[アップルフィリング] りんご……………1個 グラニュー糖……………20g シナモン……………小さじ1 セルフィーユ(飾り用)…適宜
--	--

### 作り方

1. ボウルに薄力粉、グラニュー糖、角切りにしたバター、シナモンを入れ、指でバターをすりつぶすように全体がポロポロになるまで混ぜて、クランブルを作る。
2. りんごは縦4等分に切り、種と軸をぎりぎりのところで切り取り、皮ごと一口大に切る。
3. 耐熱容器に2、グラニュー糖、シナモンを入れ、全体をまんべんなく混ぜ、アップルフィリングを作る。
4. 3に1をかけ、200℃に温めたオーブンで表面に焼き色がつくまで、25分焼く。
5. 仕上げにセルフィーユを飾る。

### リデュースポイント

- りんごは縦4等分に切り、種と軸をぎりぎりのところで切り取り、ごみを減らす。
- りんごは皮ごと使うことでごみが減らせるだけでなく、彩りもよくなる。
- りんごとグラニュー糖、シナモンを混ぜ合せるときは耐熱容器を使い、洗い物を減らす。

## 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、みんなが北区の  
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実施
7. 残さず食べる



イギリスの基礎データ  
国名：英国 (United Kingdom of Great Britain and Northern Ireland)  
面積：243,000km<sup>2</sup>  
人口：6,511万人 (2015年)  
首都：ロンドン (London)  
言語：英語 (ウェールズ語、ゲール語等使用地域あり)  
出典：外務省「国・地域」  
<http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/uk/data.html>

平成30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 齊藤美佳 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 大畑瞳 田淵千晶  
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。



# 世界の料理でオリンピック 「タイ料理」

レシピ考案：東京家政大学 家政学部 栄養学科 3年 影山 奈緒 柴 藍香 須釜 奈穂 鈴木 明葉 中澤 理奈 野口 舞



## タイカレー

1人分の栄養価：325kcal  
塩分：1.2g 脂質：23.6g

調理時間目安 **30分**  
ごみの量 **15.7g**

### 材料（2人分）

じゃがいも…………… 1個  
パプリカ（赤）…………… 1/2 個  
たけのこ（茹で）…………… 50g  
しめじ…………… 1/2 パック  
にんにく…………… 1/2 片  
しょうが…………… 1/2 片  
サラダ油…………… 大さじ 1  
グリーンカレーペースト\* …… 10～25g  
えび（茹で）…………… 4尾  
水…………… 150mL  
ココナッツミルク…………… 200g  
コンソメ（粉末）…………… 小さじ 1/3  
ナンプラー…………… 大さじ 1/2  
砂糖…………… 大さじ 1/2

\*辛さが苦手な人はグリーンカレーペーストの量を減らし、味を見ながら最後に再度加えてもよい。

### 作り方

1. じゃがいもは芽と青い部分のみ切り取り、乱切りにする。パプリカは細切りに、たけのこは薄切りにする。しめじは石づきをぎりぎりで切り取り、ほぐしておく。にんにくとしょうがはみじん切りにする。
2. 鍋にサラダ油、にんにく、しょうがを入れて弱火にかけ香りが出てきたらグリーンカレーペーストを入れ、焦がさないように1分程炒めて香りを出す。
3. 中火にして、じゃがいも、たけのこ、しめじ、えびを入れ、軽く炒める。
4. 水、ココナッツミルク、コンソメを入れ、沸騰してきたら火を弱めて、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
5. 最後にパプリカ、ナンプラー、砂糖を入れて味を調べ、ひと煮立ちさせる。

### リデュースポイント

- じゃがいもは芽と皮の青い部分を切り取り皮ごと使い、しょうがは皮ごと使い、ごみを減らす。
- パプリカはへたと種を、しめじは石づきをぎりぎりで切り取り、ごみを減らす。
- 鍋底から火がはみ出さない火加減に調節し、煮るときはふたを活用し省エネに。



本レシピは各国の料理にヒントを得た創作料理であり、作り方を簡単にするために本来の作り方と異なる場合もあります。レシピは2人分となっております。

## 生春巻き

1人分の栄養価：150kcal  
塩分：1.0g 脂質：8.1g

調理時間目安  
30分  
ごみの量  
25.3g



### 材料（4人分）

きゅうり……………1/4本  
アボカド……………1/2個  
たまねぎ……………1/4個  
スモークサーモン…2枚  
ライスペーパー…2枚

### 【ソース】

ケチャップ……………大さじ1/2  
マヨネーズ……………大さじ1/2  
にんにく(すりおろし)…小さじ1/2

### 作り方

1. きゅうりはへたをぎりぎりで切り落とし、5cmの長さの千切りに、アボカドは皮と種を取り除き5mm幅に切る。
2. たまねぎは根をぎりぎりで切り落とし、茶色の皮のみ取り除き、薄切りにし、水にさらす。
3. フライパンに半分の深さまでぬるま湯（40℃程度）を入れ、ライスペーパーを1枚ずつ入れる。やわらかくなったら取り出し、乾いたまな板の上にのせる。
4. ライスペーパーの中心よりやや手前にサーモンをおき、水気を絞ったたまねぎ、きゅうり、アボカドを重ねて包む。隙間のないようにきつめに巻いて包む。
5. 4等分に切って皿に盛り、ケチャップ、マヨネーズ、にんにくを合わせたソースを添える。

### リデュースポイント

- きゅうりはへたをぎりぎりで切り落とし、たまねぎは根の部分の薄く切り取り茶色の皮のみ取り除きごみを減らす。
- アボカドは皮と種に残った実もスプーンできれいに取り使う。
- ソースは使う分量のみ手作りする。

## 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実施
7. 残さず食べる

## タイ風しるこ

1人分の栄養価：285kcal  
塩分：0.1g 脂質：11.2g

調理時間目安  
30分  
ごみの量  
0.7g



### 材料（2人分）

さつまいも……………70g  
白玉粉……………30g  
コーンスターチ……………大さじ2  
砂糖……………小さじ1  
水……………約30mL

B { ココナッツミルク… 100mL  
牛乳…………… 150mL  
砂糖…………… 大さじ2弱  
塩…………… 少々

### 作り方

1. さつまいもは皮ごと1cm幅のいちょう切りにし鍋に入れ、ひたひたの水を加えてふたをして中火で蒸し茹でにする。
2. 1のさつまいもがやわらかくなったら湯を切り、熱いうちに潰し、皮が残る場合は刻む。
3. Aをボウルに入れ、水を少し残して加えてよく混ぜ、様子を見て水を足す。2を加えて、よく練り合わせ、直径2cmくらいの団子を作る。
4. 鍋に湯を沸かし、団子を茹でる。団子が浮いてから1～2分茹で、水にとる。
5. Bの材料を鍋に入れて温め、塩で味を調え、4の団子を加え温める。

### リデュースポイント

- さつまいもはへたをぎりぎりで切り取り、皮ごと使用し、ごみを減らす。
- さつまいもはひたひたの水で鍋にふたをして蒸し茹でにすることで省エネに。
- 鍋底から火がはみ出さない火加減に調節し、湯を沸かすときはふたを活用し省エネに。



### タイの基礎データ

国名：タイ王国 (Kingdom of Thailand)  
面積：514,000km<sup>2</sup>  
人口：6,572万人 (2015年)  
首都：バンコク (Bangkok)  
言語：タイ語  
出典：外務省「国・地域」  
<http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/thailand/data.html>

平成30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 齊藤美佳 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 大畑瞳 田淵千晶  
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



## 世界の料理でオリンピック 「ドイツ料理」

レシピ考案：東京家政大学 家政学部 栄養学科 3年 横後 美貴 間仁田 真樹江 山口 ひかり 山田 美妃 米持 結唯



### 皮なしソーセージホットドッグ

1人分の栄養価：388kcal  
 塩分：1.3g 脂質：14.9g

調理時間目安  
 40分  
 ごみの量  
 9.0g

#### 材料（2人分）

##### 〔ソーセージ〕

たまねぎ（すりおろし）… 30g  
 豚ひき肉…………… 150g  
 片栗粉…………… 大さじ1と1/2  
 卵…………… 大さじ1/2  
 塩…………… 少々  
 黒こしょう…………… 少々  
 砂糖…………… 小さじ1/2  
 しょうが（すりおろし）… 小さじ1/2  
 にんにく（すりおろし）… 小さじ1/2  
 バジル（ドライ）…………… 小さじ1/2

パン…………… 2個  
 サラダ菜…………… 2枚  
 ケチャップ…………… 小さじ1  
 マスタード…………… 小さじ1

#### 作り方

1. Aの材料をボウルに入れ、均一になりねばりが出るまでよく混ぜ、2等分する。
2. 1を棒状に成型し、1本ずつラップで巻き、タコ糸で両端をしっかりと結ぶ。
3. 鍋に湯を沸かし、沸騰する手前の温度で2を入れ、ふたをして弱火で10分程茹でる。
4. 3のラップを外して、熱したフライパンで焼き目をつける。
5. パンに切り込みを入れ、サラダ菜と4をはさみ、ケチャップとマスタードを添える。

#### リデュースポイント

- よくある材料を用いて、家庭でソーセージを手作りする。
- 余りがちな香辛料を上手に使う。他の香辛料でもよい。
- 鍋底から火がはみ出さない火加減に調節し、湯を沸かすときはふたを活用し省エネに。



本レシピは各国の料理にヒントを得た創作料理であり、作り方を簡単にするために本来の作り方と異なる場合もあります。レシピは2人分となっております。

# ザワークラウト



1人分の栄養価：144kcal  
塩分：1.1g 脂質：10.2g

調理時間目安 30分  
ごみの量 18.1g

## 材料 (2人分)

- |                |   |                |
|----------------|---|----------------|
| キャベツ …… 80g    | A | 酢 …… 大さじ 1と1/2 |
| にんじん …… 15g    |   | 水 …… 大さじ 1/2   |
| パプリカ(黄) …… 15g |   | ローリエ …… 1枚     |
| 塩 …… 小さじ 1/2   |   | 赤とうがらし …… 2本   |
| じゃがいも …… 1/2個  |   | 黒こしょう …… 小さじ 1 |
| 厚切りベーコン …… 2枚  |   |                |

## 作り方

1. キャベツは千切り、芯の部分は薄切りに、にんじん、パプリカは5mm幅の千切りにし、塩をふる。
2. じゃがいもは芽と皮の青い部分のみ切り取り4等分にし、ひたひたの水で鍋にふたをし蒸し茹でにする。
3. 1を軽く絞り鍋に入れ、Aを加え弱火で5分程度煮てから火を止め、粗熱を取り冷蔵庫で冷やしザワークラウトを作る。
4. 厚切りベーコンをフライパンで焼く。
5. 器にザワークラウトを盛りつけ、2のじゃがいもと4のベーコンを添える。

## リデュースポイント

- キャベツの芯は薄切りに、にんじんは皮ごと使い、じゃがいもは芽と皮の青い部分のみ切り取り、ごみを減らす。
- じゃがいもはふたをして蒸し茹でにすることで省エネに。
- 厚切りベーコンは、皮なしソーセージを焼く時に一緒に焼くとよい。

## 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実施
7. 残さず食べる

# シュトーレン



1人分の栄養価：313kcal  
塩分：0.6g 脂質：16.0g  
(1/4切れ)

調理時間目安 50分  
ごみの量 0g

## 材料 (1台分)

- |   |                             |   |                   |
|---|-----------------------------|---|-------------------|
| A | 牛乳 …… 50ml                  | C | 強力粉 …… 80g(打粉20g) |
|   | バター …… 30g                  |   | ホットケーキミックス …… 30g |
| B | 砂糖 …… 大さじ 1/2               |   | アーモンドプードル …… 10g  |
|   | ドライイースト …… 大さじ 1/4          |   | バター …… 10g        |
|   | 塩 …… 2g                     |   | シナモン …… 5g        |
|   | ドライフルーツ …… 60g              |   | 砂糖 …… 5g          |
|   | ブランデー …… 大さじ 1/2            |   |                   |
|   | ナッツ …… 40g<br>(くるみ、アーモンドなど) |   |                   |

## 作り方

1. 耐熱ボウルにAを入れ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で1分30秒加熱し、Bを入れて泡立て器でよく混ぜる。
2. ドライフルーツとブランデーを耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で1分加熱し、細かく砕いたナッツと合わせる。
3. 1のボウルにCを加えてひとまとめになるまで手でしっかりと混ぜ、2を加えてさらによく混ぜる。
4. まな板などの上に打ち粉(分量外)をし、3を丸くのぼし、下の生地が2cm程度見えるようにずらして半分に折る。
5. 天板にオーブン用シートを敷き4をのせて、180℃に温めたオーブンで20分焼き、そのまま10分庫内に置き余熱で焼く。
6. 焼きあがったら熱いうちにバターを表面に塗り、シナモンと粉砂糖を粉ふるいで振る。

## リデュースポイント

- 火を止めた後、庫内に置くことで余熱を使って火を通し、オーブンの加熱時間を短くする。
- 材料と道具を全て揃えてから作り始めると段取り良く作れる。
- 電子レンジを上手に活用して短時間に。



ドイツの基礎データ  
 国名：ドイツ連邦共和国 (Federal Republic of Germany)  
 面積：357,000km<sup>2</sup>  
 人口：8,245万人 (2015年)  
 首都：ベルリン (Berlin)  
 言語：ドイツ語  
 出典：外務省「国・地域」  
<http://www.mofa.go.jp/mofajj/area/germany/data.html>

平成30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 齊藤美佳 助手 小池温子  
 スタyling：東京家政大学 ヒューマンライフ支援センター 大畑瞳 田淵千晶  
 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





## 世界の料理でオリンピック 「トルコ料理」

レシピ考案：東京家政大学 家政学部 栄養学科 3年 上村 郁実 木田 佳那 吉田 ひかる 位高 美優 大竹 優香 岸本 史織



### シシケバブ

1人分の栄養価：174kcal  
 塩分：0.9g 脂質：10.5g

調理時間目安  30分  
 ごみの量  31.3g

#### 材料（2人分）

ピーマン…………… 1個  
 パプリカ（赤/黄）…………… 各 1/2 個  
 鶏もも肉…………… 120g  
 牛乳…………… 大さじ 2 弱  
 ケチャップ…………… 大さじ 1  
 オリーブオイル…………… 小さじ 1/2  
 にんにく（すりおろし）… 小さじ 1/2  
 オレガノ…………… 大さじ 1/2  
 塩…………… 少々  
 ガラムマサラ…………… 少々  
 クミン…………… 少々

#### 作り方

1. ピーマンとパプリカは縦半分に切って、へたを外側から内側に向かって倒し、へたと種を取る。串に刺しやすいように乱切りにする。
2. 鶏もも肉を大きめの一口サイズに切り、Aとボウルに入れ、もみながら混ぜ、20分程漬け込む。（時間があれば冷蔵庫で半日漬け込むとよく味が染み込む）。
3. 鶏もも肉、ピーマン、パプリカを串に刺して、両面焼きグリルの上下中火で6分焼く。

#### リデュースポイント

- ピーマンとパプリカはへたと種の取り方を工夫して、ごみを減らす。
- 短時間で高温になる両面焼きグリルを使って、短時間で串焼きを作る。（片面焼の場合、中火表面5分、裏面3分）
- 余りがちな香辛料を上手に使う。



本レシピは各国の料理にヒントを得た創作料理であり、作り方を簡単にするために本来の作り方と異なる場合もあります。レシピは2人分となっております。

# ピラフ



1人分の栄養価：385kcal  
塩分：1.3g 脂質：9.5g

調理時間目安 50分  
ごみの量 22.8g

※米の浸漬時間を除く

## 材料（4人分）

無洗米	1合	しめじ	30g
水	40mL	ツナ（水煮缶）	40g
トマトジュース	1缶(190g)	バター	10g
コンソメ（粉末）	小さじ1/2		
塩・こしょう	少々		
カレー粉	少々		

## 作り方

1. 無洗米は水、トマトジュースに1時間浸漬させる。
2. しめじは石づきをぎりぎり切り落としほぐす。
3. 1にAを入れ軽く混ぜ、しめじ、ツナ（汁ごと）を上のにのせ、炊飯する。
4. 炊き上がったらバターを加えて混ぜる。

## リデュースポイント

- 米は無洗米を使い、研ぎ汁で水を汚さない。
- しめじは石づきをぎりぎり切り取り、ごみを減らす。
- ツナ缶の汁は捨てずに、ピラフを炊き込むときに使う。

# チャイプリン



1人分の栄養価：207kcal  
塩分：0.1g 脂質：14.1g

調理時間目安 20分  
ごみの量 11.6g

※冷やし固める時間を除く

## 材料（2人分）

ゼラチン（粉末）	5g	[飾り]	
水	大さじ2	生クリーム	適宜
ティーバッグ	1個	シナモン	少々
牛乳	150mL	ミント	適宜
砂糖	20g		
シナモン	少々		
生クリーム	50mL		

## 作り方

1. ゼラチンは水にふり入れてふやかす。
2. 鍋にティーバッグ、牛乳、砂糖、シナモンを入れてかき混ぜながら中火にかけ、沸騰直前で火を止める。
3. 2のティーバッグを取り出し、生クリームを加え、1のゼラチンを溶かす。器に流し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
4. お好みで生クリームをのせ、シナモンを振り、ミントを飾る。

## リデュースポイント

- ゼラチンは火を使わず余熱で溶かす。
- 冷やすときは粗熱を取ってから冷蔵庫に入れる。
- 家庭によくある材料でデザートを手作りする。

## 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実施
7. 残さず食べる



トルコの基礎データ  
 国名：トルコ共和国（Republic of Turkey）  
 面積：780,576 km<sup>2</sup>  
 人口：7,981万人（2016年）  
 首都：アンカラ（Ankara）  
 言語：トルコ語（公用語）  
 出典：外務省「国・地域」  
<http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/turkey/data.html>

平成30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 齊藤美佳 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 大畑瞳 田淵千晶  
 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。





## 世界の料理でオリンピック 「フランス料理」

レシピ考案：東京家政大学 家政学部 栄養学科 3年 島田 冴香 高橋 ひかる 夏目 華帆 森本 風花 早川 果琳 藤井 優佳



### ガレット・デ・ロワ

1人分の栄養価：286kcal  
塩分：0.7g 脂質：22.2g  
(1/6 切れ)

調理時間目安  
90分

ごみの量  
0g

#### 材料 (1台分 直径15cm)

##### 【アーモンドクリーム】

バター(食塩不使用) …… 20g  
砂糖 …… 20g  
卵 …… 20g  
アーモンドプードル …… 20g

##### 【パイ生地】

冷凍パイシート …… 2枚  
卵(塗り卵用) …… 適量  
粉糖 …… 適量  
アーモンド …… 1粒

#### 作り方

1. ボウルにバターを入れてクリーム状に練り、砂糖を2～3回に分けて加えて混ぜる。溶きほぐした卵を少しずつ加えて混ぜ、アーモンドプードルを加え、混ぜ合わせてひとまとめにし、アーモンドクリームを作る。ラップで包み、冷蔵庫で30分ほど休ませる。
2. 半解凍しておいた冷凍パイシート1枚を耐熱皿(パイ皿)の大きさに合わせて伸ばしてのせる。余った部分は切り取る。縁の内側2cm幅に薄く卵を刷毛で塗る。
3. 2にアーモンドクリームをのせてならし、中心部分を除いてアーモンドを埋める。
4. もう1枚の生地を耐熱皿よりも少し大きめに伸ばし、3に重ねる。周囲を親指の腹でしっかり押さえつけ、耐熱皿にそって余った生地を切り取る。
5. ナイフでパイの中心から外側へ弧を描くように生地表面に筋模様を入れ、中央にはナイフで穴をあける。余ったパイ生地で表面を飾り、溶き卵を刷毛で塗る。
6. 200℃に温めたオーブンで30分焼き、焼き上がったら表面に粉糖を振り、220℃に温度を上げたオーブンで5～8分焼いて表面をカラメル状にする。

#### リデュースポイント

- パイ皿からはみ出した余分なパイ生地は飾りとして使う。
- 卵はパイ生地表面に塗る溶き卵として1個を使い切る。
- バターと卵は常温に戻してから使う。



本レシピは各国の料理にヒントを得た創作料理であり、作り方を簡単にするために本来の作り方と異なる場合もあります。レシピは2人分となっております。

## ニース風サラダ

1人分の栄養価：254kcal  
塩分：1.2g 脂質：14.3g

調理時間目安  
40分  
ごみの量  
6.0g



### 材料（2人分）

卵……………	1個	[アンチョビソース]	
じゃがいも(メークイン)…	1個	アンチョビフィレ…	10g
さやいんげん……………	30g	にんにく(みじん切り)……	1/2片
ミニトマト……………	5個	塩・こしょう……………	少々
ツナ(油漬缶)…	40g	白ワインビネガー…	小さじ2
黒オリーブ(種なし)…	5粒	オリーブ油……………	大さじ1
リーフレタス……………	4枚		

### 作り方

1. 卵は水から茹でて沸騰したら火を止め、ふたをしてそのまま12分置く。余熱で火を通して水にとり殻をむき、8等分に切る。
2. じゃがいもは、芽と皮の青い部分を切り取り、皮ごと一口大に切る。鍋にじゃがいもとひたひたの水を入れふたをして茹でる。茹で終わるころにさやいんげんを入れて茹でる。さやいんげんは冷めたら、へたをぎりぎりぎり切り落とし、4～5cm長さに切る。
3. ミニトマトは4等分に、黒オリーブは輪切りにする。
4. アンチョビフィレは包丁で細かく刻んでボウルに入れ、にんにく、塩・こしょう、白ワインビネガー、オリーブ油を順に加えながらよく混ぜる。
5. 大きめにちぎったリーフレタスに1・2・3を彩りよく盛付け、ツナを粗くほぐして散らし、4をかける。

### リデュースポイント

- 茹でたまごはふたをした鍋の中におき余熱で火を通し、省エネに。
- じゃがいもは芽と皮の青い部分のみ切り取り皮ごと使い、ごみを減らす。
- さやいんげんはじゃがいもと一緒に茹でて、時間とエネルギーを節約する。

## 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実施
7. 残さず食べる

## ブイヤベース

1人分の栄養価：190kcal  
塩分：1.2g 脂質：6.5g

調理時間目安  
30分  
ごみの量  
4.7g



### 材料（2人分）

たまねぎ……………	1/2個	水……………	150mL
有頭えび……………	2尾	ローリエ……………	1枚
さば(水煮缶)……………	80g	シーフードミックス……	90g
ホールトマト……………	200g	カレールウ……………	10g
(カットタイプ缶)		塩……………	適量
		パセリ……………	少々

### 作り方

1. たまねぎは根をぎりぎりぎり切り落とし、茶色の皮のみをむき、薄切りにする。有頭えびはひげを切る。
2. 土鍋にさば(水煮缶)の缶汁、ホールトマト、たまねぎ、水、ローリエを入れて、ふたをして弱火で10分程煮込む。
3. シーフードミックスと有頭えびを入れ、さらに弱火で5分煮込む。
4. 火を消してカレールウを入れて溶かし、さばの身を入れ煮る。
5. 塩で味を調べ、お好みでパセリを振る。

### リデュースポイント

- たまねぎは根をぎりぎりぎり切り落とし、茶色の皮のみをむき、ごみを減らす。
- さば(水煮缶)の汁を捨てずに使うことでうまみ成分を利用し、水の使用量を減らす。
- 家庭にあるカレールウを利用することで味付けが簡単にできる。



フランスの基礎データ  
国名：フランス共和国 (French Republic)  
面積：544,000 km<sup>2</sup>  
人口：6,699万人 (2017年)  
首都：パリ (Paris)  
言語：フランス語  
出典：外務省「国・地域」  
<http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/france/data.html>

平成30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 齊藤美佳 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 大畑瞳 田淵千晶  
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



## 世界の料理でオリンピック 「アメリカ料理」

レシピ考案：東京家政大学 家政学部 栄養学科 3年 安藤 萌奈実 一場 理那 潮田 萌恵 太田 有香 小川 千穂 織部 真由



### ミートローフ

1人分の栄養価：326kcal  
塩分：1.8g 脂質：21.5g

調理時間目安  
40分

ごみの量  
7.6g

#### 材料（2人分）

にんじん…………… 1/3 本  
たまねぎ…………… 1/4 個  
オクラ…………… 4 本  
プロセスチーズ…………… 40g  
ひき肉（合挽き）…………… 150g  
パン粉…………… 10g  
牛乳…………… 小さじ 1  
卵…………… 1/2 個  
ナツメグ・塩・こしょう… 各少々

#### 【ソース】

焼いた時に肉汁  
ケチャップ…………… 大さじ 1  
中濃ソース…………… 大さじ 1/2

#### 作り方

1. にんじんは皮ごと 5mm の厚さに切り、飾り用に星型などで型抜きしたものを 4 枚作り、残りは 5mm 角に切る。
2. たまねぎは根をぎりぎり切り落とし、茶色の皮のみをむき、みじん切りにする。オクラはへたをぎりぎり切り取る。チーズは 1cm 角に切る。
3. A をボウルに入れ、1 と 2 を加えてよくこね、チーズを入れて軽く混ぜ合わせる。
4. オープン用シートを敷いたパウンド型に 2 分の 1 の高さまで 3 を詰め、オクラを縦に並べて残りを詰める。
5. 200℃ に温めたオーブンで 35 分焼く（竹串を刺して透明な肉汁が出たら焼き上がり）。
6. 型から取り出し、型に残った肉汁を別の容器に移してケチャップと中濃ソースを混ぜる。
7. 5 を 4 ～ 6 等分して皿にのせ、6 をかける。型抜きしたニンジンで飾る。

#### リデュースポイント

- たまねぎは根をぎりぎり切り落とし、茶色の皮のみをむき、ごみを減らす。
- にんじんは皮ごと使い、ごみを減らす。
- 肉汁を捨てずにソースとして使うことで、水を汚さない。



本レシピは各国の料理にヒントを得た創作料理であり、作り方を簡単にするために本来の作り方と異なる場合もあります。レシピは 2 人分となっております。

## コブサラダ

1人分の栄養価：211kcal  
塩分：1.4g 脂質：15.5g

調理時間目安  
10分  
ごみの量  
20.1g



### 材料（2人分）

レタス…………… 2枚 [ドレッシング]  
トマト…………… 小1個 マヨネーズ…… 大さじ1  
きゅうり…………… 1/2本 ケチャップ…… 大さじ1/2  
アボカド…………… 1/2個 酢…………… 大さじ1/2  
スイートコーン(缶詰)…… (60g) 塩…………… ひとつまみ  
ハム(ブロック)…… 60g こしょう…… 少々  
フルーツグラノーラ…… 適量

### 作り方

1. レタスは食べやすい大きさにちぎる。
2. トマト、きゅうりはへたをぎりぎり切り取り1cmの角切りにする。アボカド、ハムも1cmの角切りにする。
3. ドレッシングの材料をすべて合わせる。
4. 器にレタスを敷き、2と水気を切ったコーンを彩りよく盛り付け、ドレッシングをかける。
5. フルーツグラノーラを、お好みでトッピングする。

### リデュースポイント

- トマト、きゅうりはへたのみ切り取り、ごみを減らす。
- ドレッシングは使う量のみを手作りし、余らせて捨ててしまうことのないようにする。
- 野菜の大きさをそろえると見栄えが良い。

## スパークリングレモネード

1人分の栄養価：104kcal  
塩分：0.0g 脂質：0.4g

調理時間目安  
20分  
ごみの量  
0.4g



### 材料（2人分）

レモン(国産)…………… 1個  
砂糖…………… 40g  
水…………… 大さじ1  
炭酸水(無糖)…………… 300mL

### 作り方

1. レモンはよく洗って、飾用の輪切りを2枚切り取り、残りはレモン汁をしぼる。
2. 皮は千切りにし、水(分量外)に浸ける。2～3回水を取り換える。残った実、白い薄皮は細く刻み、種は除いておく。
3. 鍋に皮と実、白い薄皮、砂糖、水を入れて加熱する。煮立ったらアクを取り、ぶくぶくとした状態を保ちながら10分加熱後、冷まし、ジャムを作る。
4. コップに氷を入れ、作ったジャムを好みの量入れて炭酸水、レモン汁を加えてよく混ぜる。

### リデュースポイント

- レモン汁はできるだけ絞り切る。
- 実だけでなく、皮や薄皮もをレモンジャムにして、ごみを減らす。
- 少量の水で煮るため加熱時間が短く省エネ。

## 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実施
7. 残さず食べる



アメリカの基礎データ  
国名：アメリカ合衆国 (United States of America)  
面積：9,628,000 km<sup>2</sup>  
人口：3億875万人 (2010年)  
首都：ワシントンD.C. (Washington, D.C.)  
言語：英語  
出典：外務省「国・地域」  
<http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/usa/data.html>

平成30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 齊藤美佳 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 大畑瞳 田淵千晶  
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。





## 世界の料理でオリンピック 「オーストリア料理」

レシピ考案：東京家政大学 家政学部 栄養学科 3年 風間 彩江 北尾 玲奈 倉持 みなみ 郡司 歩 小林 陽南 信田 奈緒



### ウィーン風カツレッツ

1人分の栄養価：345kcal  
塩分：0.8g 脂質：27.9g

調理時間目安  
60分  
ごみの量  
3.0g

#### 材料（2人分）

	豚ロース肉	2枚
	塩・こしょう	少々
	薄力粉	10g
	卵	1/2個
A	パルメザンチーズ	大さじ 1/2
	パン粉	10g
B	パルメザンチーズ	大さじ 1/2
	サラダ油	適量
	サラダ用カット野菜	適量
	ミニトマト	6粒
	パセリ	適量
	レモン	適宜
	マスタード	適宜

#### 作り方

1. 豚ロース肉は軽く筋切りし、めん棒で薄く延ばす。
2. 1に塩こしょうを振り、薄力粉をまぶす。
3. A、Bの順に衣をつける。
4. 油を敷いたフライパンで両面をきつね色になるまでふたをして揚げ焼きにする。
5. 皿に盛り付けて、サラダ用カット野菜、パセリ、ミニトマトを添える。お好みでマスタード、レモンをかける。

#### リデュースポイント

- 肉をめん棒で薄く伸ばし、火通りをよくし、加熱時間を短縮する。
- 薄力粉は必要最小限の量を使い、余らせない。
- ふたをして少量の油で揚げ焼きにし、省エネに。



本レシピは各国の料理にヒントを得た創作料理であり、作り方を簡単にするために本来の作り方と異なる場合もあります。レシピは2人分となっております。

## ウィーン風ポテトサラダ

1人分の栄養価：96kcal  
塩分：0.7g 脂質：4.6g

調理時間目安  
40分  
ごみの量  
9.3g



### 材料（2人分）

じゃがいも……………	1個	A	酢……………	大さじ1/2
コンソメ（固形）……	1/2個		砂糖……………	小さじ1/6
水……………	150mL		マスタード……………	小さじ1/2
たまねぎ……………	20g		塩・こしょう……………	少々
茹で卵……………	1/2個		サラダ油……………	大さじ1/2

### 作り方

1. じゃがいもはよく洗い、芽と皮の青い部分を切り取り、皮ごと一口大に切り、コンソメと水を入れた鍋でふたをして茹でる。茹で汁はとっておく。
2. たまねぎは根をぎりぎり切り落とし、茶色の皮のみをむき、細かいみじん切りにする。
3. 卵は水から茹でて沸騰したら火を止め、ふたをし12分置き、余熱で火を通し、水にとり殻をむき、1cm角に切る。
4. 冷ました1の茹で汁に、2・3・Aを入れて、ドレッシングをつくる。
5. じゃがいもを皿に盛り4をかける。

### リデュースポイント

- じゃがいもは芽と皮の青い部分のみ切り取り皮ごと使い、ごみを減らす。
- たまねぎは根をぎりぎり切り落とし、茶色の皮のみをむき、ごみを減らす。
- じゃがいもをコンソメと水で茹で、その茹で汁をドレッシングに使う。

## ザッハトルテ

1人分の栄養価：325kcal  
塩分：0.4g 脂質：13.7g  
(1/2切れ)

調理時間目安  
30分  
ごみの量  
3.8g



### 材料（2人分）

ホットケーキミックス …	75g	ミルクチョコレート …	50g
ココアパウダー……………	大さじ1	マーマレードジャム …	10g
卵……………	1/2個	食用金箔……………	適宜
水……………	50mL		

### 作り方

1. ホットケーキミックスとココアパウダーを混ぜておく。
2. ボウルに卵と水を入れてよく混ぜる。1を加えて混ぜ合わせる。
3. フライパンを温め、直径10cmの薄いパンケーキを、ふたをして、片面2分ずつ焼く。同じようにして3枚焼く。
4. パンケーキの1枚目、2枚目にマーマレードを塗り、3枚を重ねる。
5. 溶かしたミルクチョコレートをかけ、食用金箔で飾りつけをする。

### リデュースポイント

- パンケーキを焼くときはふたをして加熱時間を短縮する。
- パンケーキの間に挟むジャムは冷蔵庫にあるものを利用する。
- 同じサイズで焼きたいときはセルクル（型）を使うとよい。

## 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！！

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実施
7. 残さず食べる



オーストリアの基礎データ  
国名：オーストリア共和国（Republic of Austria）  
面積：84,000 km<sup>2</sup>  
人口：860万人  
首都：ウィーン（Wien）  
言語：ドイツ語  
出典：外務省「国・地域」  
<http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/austria/data.html>

平成30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 齊藤美佳 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 大畑瞳 田淵千晶  
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





# 世界の料理でオリンピック 「イタリア料理」

レシピ考案：東京家政大学 家政学部 栄養学科 3年 嶋崎 日奈子 杉田 菜優 関原 優香 高橋 智美 田中 友梨亜



## カラフルピザ

1人分の栄養価：480kcal  
塩分：2.0g 脂質：20.4g

調理時間目安 **50分**  
ごみの量 **3.6g**

### 材料（2人分）

#### 【生地】

米粉……………40g  
強力粉……………70g  
砂糖……………小さじ2  
ドライイースト…1.5g  
塩……………1.0g  
オリーブ油……………大さじ1/2  
水……………75mL

#### 【トッピング】

A  
バジルペースト…小さじ1  
たまねぎ……………1/8個  
ミニトマト……………2個  
ツナ……………30g

B  
ケチャップ……………小さじ1  
サラミ……………10g  
たまねぎ……………1/8個  
バジル……………2枚

C  
ケチャップ……………小さじ1  
なす……………20g  
ズッキーニ……………15g  
オクラ……………1本  
コーン(缶)……………25g  
ピザ用チーズ……………60g

### 作り方

1. 生地を材料を全てボウルに入れて混ぜ、なめらかになるまでこねる。丸めてボウルに入れラップをして、約30分発酵させる。2倍の大きさに膨らんだら6つに分け、麺棒で10cm程度にのばし、フォークで穴をあける。
2. たまねぎはへたをぎりぎり切り取り、茶色い皮の部分だけむいて、薄切りにする。ミニトマトは4等分にする。なすとズッキーニとオクラは輪切りにする。サラミは薄切りにする。  
A⇒バジルペーストをぬり、たまねぎ、ミニトマト、ツナを並べ、上にピザ用チーズをのせる。  
B⇒ケチャップをぬり、サラミとたまねぎ、バジル(生)を並べ、上にピザ用チーズをのせる。  
C⇒ケチャップをぬり、なす、ズッキーニ、オクラ、コーンを並べ、上にピザ用チーズをのせる。
3. グリルで5分焼き(両面焼きグリル 上下中火：プレート使用)、火を消し庫内に1～2分置き、余熱で火を通す。

### リデュースポイント

- 予熱時間と加熱時間を減らすためにグリルを使用する。
- ピザのトッピングは家庭にあるもので工夫して作るとよい。
- ピザの生地を家庭で手作りする。



本レシピは各国の料理にヒントを得た創作料理であり、作り方を簡単にするために本来の作り方と異なる場合もあります。レシピは2人分となっております。

## アクアパッツァ

1人分の栄養価：122kcal  
塩分：1.0g 脂質：3.6g

調理時間目安  
20分  
ごみの量  
8.5g



### 材料（2人分）

パプリカ（黄）……1個	オリーブ油……大さじ1/2
たまねぎ……1/4個	あさり……8個
にんにく……1片	水……100mL
ミニトマト……8個	塩……少々
白身魚（イシモチ等）……1尾	白ワイン……大さじ2
塩……少々	
白ワイン（酒）……大さじ1	

### 作り方

1. パプリカはへたと種のみを取り除き、一口大に切る。たまねぎは茶色い皮の部分だけをむいて、へたをぎりぎりぎりぎり取り、一口大に切る。にんにくは皮をむいて粗みじん切りにする。トマトはへたを取り、4等分に切る。
2. 内臓を除いた魚に塩、白ワインをふりかけ、臭みを取る（魚は切り身でも良い）。
3. フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて中火にかけ、たまねぎ、パプリカを軽く炒め、あざりと水入れてふたをする。
4. 煮立ったところに魚を入れて、ふたをして弱火で5分、魚をじっくり返して引き続き5分加熱する。
5. 塩、白ワイン、ミニトマトを入れ、ひと煮立ちしたら火を止め、ふたをしたまま1分置いて、味をなじませる。

### リデュースポイント

- 野菜のへたはぎりぎりぎり切り取り、ごみを減らす。
- なべ底が広いフライパンを使って煮ることで火の通りが早くなる。
- ふたをして調理することで、省エネに。

## 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！！

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実施
7. 残さず食べる

## ティラミス

1人分の栄養価：270kcal  
塩分：0.3g 脂質：18.9g

調理時間目安  
20分  
ごみの量  
0g



### 材料（2人分）

インスタントコーヒー……3g	ビスケット……4枚
湯……50mL	ココアパウダー……大さじ1/2
生クリーム……50mL	
砂糖……大さじ1	
マスカルポーネ……50g	

### 作り方

1. インスタントコーヒーをお湯に溶かし、ビスケットを粗く砕き、浸しておく。
2. ボウルに生クリームと砂糖を入れ、軽くツノが立つまで泡立てる。
3. 別のボウルでマスカルポーネチーズを軽く混ぜ、そこへ2を2回に分けて加えて混ぜる。
4. 器に1と3を交互に重ね、最後はクリームで終わらせ、よく冷やす。
5. 食べる直前にココアパウダーを振る。

### リデュースポイント

- スポンジを焼かずにビスケットで代用することで、短時間でつくる。
- ゴムベラを上手に使い材料を使い切る。
- 1つの容器で作る、食べられる量のみ取り分けてもよい。



イタリアの基本データ  
国名：イタリア共和国（Italian Republic）  
面積：301,000 km<sup>2</sup>  
人口：6,070万人（2016年）  
首都：ローマ（Rome）  
言語：イタリア語（地域により独、仏語等少数言語あり）  
出典：外務省「国・地域」  
<http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/italy/data.html>

平成30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 齊藤美佳 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 大畑瞳 田淵千晶  
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。





東京家政大学・東京都北区 共同開発  
 リデュースクッキング

## 世界の料理でオリンピック 「韓国料理」

レシピ考案：東京家政大学 家政学部 栄養学科 3年 取溜 結香 中川 江梨 仲野 舞佳 中村 まり佳 長谷川 綾香



### ビビンパ

1人分の栄養価：497kcal  
 塩分：1.4g 脂質：17.6g

調理時間目安 30分  
 ごみの量 5.3g

#### 材料（2人分）

- にんじん……………60g
- 緑豆もやし……………100g
- 塩……………小さじ 1/4
- すりごま……………小さじ 2
- ほうれんそう……………80g
- 牛ひき肉……………80g
- ごま油……………小さじ 1
- しょうゆ……………小さじ 1/2
- みりん……………小さじ 1/2
- にんにく(すりおろし) ……小さじ 1/2
- ごはん……………300g (茶わん 2 杯分)
- 温泉たまご……………1 個
- ごま油……………小さじ 1
- コチュジャン……………適量
- 韓国のり……………適量

#### 作り方

1. にんじんは皮ごと 5cm 長さの千切りにする。
2. フライパンに半分程度の深さに湯を沸かし、半分のにんじん、半分に緑豆もやしを入れて、ふたをして同時に茹でる。にんじんと緑豆もやしを分けて、水気を切り、塩とすりごままで和えておく。
3. 同じフライパンにほうれんそうを入れ、水大さじ 1 (分量外) を加えてふたをして蒸し茹でにし、冷水にとって絞り、4cm の長さに切る。
4. 同じフライパンにごま油と牛ひき肉を入れてほぐしながら炒める。そぼろ状になったら、しょうゆ、みりん、にんにくで調味して、取り出す。
5. ごま油を入れて熱したフライパンに炊きあがったご飯を入れ、へらで軽く抑えながら焼きつける。その上に 2・3・4 を彩りよく盛り付ける。中央に温泉卵をのせてコチュジャンを添え、韓国のりを散らす。

#### リデュースポイント

- にんじんは皮ごと使い、ごみを減らす。
- 野菜を茹でる湯はアクの少ないものから順に茹でて、上手に使い回す。
- フライパンは洗わず使いまわす。



本レシピは各国の料理にヒントを得た創作料理であり、作り方を簡単にするために本来の作り方と異なる場合もあります。レシピは 2 人分となっております。

# ユッケジャンスープ



1人分の栄養価：209kcal  
塩分：0.7g 脂質：16.9g

調理時間目安  
20分  
ごみの量  
4.0g

## 材料（人分）

ほうれんそう…… 20g	水…………… 300mL
しいたけ………… 1枚	ブイヨン（固形） 1/2個
もやし…………… 50g	しょうゆ………… 大さじ1/2
にんにく………… 1/2片	みりん…………… 大さじ1/2
しょうが………… 1/2片	コチュジャン…… 適宜
牛肉（焼き肉用） 70g	糸唐辛子………… 適宜
ごま油…………… 大さじ1/2	

## 作り方

1. ほうれんそうは根をぎりぎりで切り取り4cmの長さに切る。
2. しいたけは石づきのみ切り取り、薄切りにする。軸は縦に裂いておく。
3. にんにく、しょうがはみじん切りにする。
4. 牛肉はせん切りにする。
5. 鍋にごま油を熱し、1・2・3・4ともやしを中火でさっと炒め、水とブイヨンを加える。ふたをして煮立ったらアクを取りAで味を調える。

## リデュースポイント

- 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い、ごみを減らす。
- 鍋底から火がはみ出さない火加減に調節し、煮るときはふたを活用し省エネに。
- まな板を使う順は、野菜→肉の順に使い、洗う回数を減らす。

## 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実施
7. 残さず食べる

# ホットク



1人分の栄養価：186kcal  
塩分：0.7g 脂質：11.1g

調理時間目安  
40分  
ごみの量  
0g

## 材料（2人分）

<b>[生地]</b>	<b>[あん]</b>
白玉粉……………30g	くるみ……………20g
水……………大さじ3	砂糖……………20g
ホットケーキミックス…100g	シナモン………… 小さじ1/2
水……………大さじ2と1/2	塩……………少々
塩……………少々	
サラダ油………… 小さじ1	サラダ油………… 適量

## 作り方

1. 白玉粉に水を少しずつ加えながら、つぶがなくなるまで練る。
2. 1のボウルに、ホットケーキミックス・塩・サラダ油を入れ、水を少しずつ加えながらこねて、耳たぶくらいの固さにする。ひとまとめにラップをし、10分程生地を休ませる。
3. くるみを細かく刻み、あんの材料を混ぜておく。
4. 生地を4等分にして、丸く広げた生地の上に3のあんをのせて成形する。
5. フライパンに油を薄く敷き、焼いていく。ふたをして、弱火～中火で焼く（約5分）。
6. 片面が焼けたらひっくり返してフライ返しなどで軽くおして薄くする。
7. ふたをして約3分焼き、ふたをしたまま火を消して5分程余熱で火を通す。

## リデュースポイント

- 鍋底から火がはみ出さない火加減に調節し、ふたを活用し省エネに。
- 火を止めふたをして余熱を使って火を通す。
- おやつに食べる分だけ手作りする。



韓国の基礎データ  
 国名：大韓民国（Republic of Korea）  
 面積：100,000 km<sup>2</sup>  
 人口：5,127万人（2016年）  
 首都：ソウル（Seoul）  
 言語：韓国語  
 出典：外務省「国・地域」  
<http://www.mofa.go.jp/mofajj/area/korea/data.html>

平成30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 齊藤美佳 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 大畑瞳 田淵千晶  
 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。



## 世界の料理でオリンピック 「スペイン料理」

レシピ考案：東京家政大学 家政学部 栄養学科 3年 前野 遥 松本 実希 水野 恵理子 森 奏子 柳原 佑香



### パエリア

1人分の栄養価：412kcal  
塩分：2.0g 脂質：8.5g

調理時間目安  
40分  
ごみの量  
8.0g  
※米の浸漬時間を除く

#### 材料（2人分）

無洗米（無洗米カップ使用）… 1合  
にんにく…………… 1/2片  
たまねぎ…………… 1/2個  
ピーマン…………… 1/2個  
ミニトマト…………… 4個  
有頭えび…………… 2尾  
水…………… 180mL  
チキンコンソメ（固形）… 1個  
サフラン…………… ひとつまみ  
オリーブ油…………… 大さじ1  
あさり（殻付き）…………… 50g  
白ワイン…………… 大さじ2  
塩…………… 少々  
パセリ…………… 少々



本レシピは各国の料理にヒントを得た創作料理であり、作り方を簡単にするために本来の作り方と異なる場合もあります。レシピは2人分となっております。

#### 作り方

1. にんにくとたまねぎは根をぎりぎり切り落とし、茶色の皮のみをむき、みじん切りにする。
2. ピーマンは縦半分に切って、へたを外側から内側に向かって倒し、へたと種のみを取り、細切りにする。ミニトマトは4等分にする。
3. 有頭えびは殻つきのまま背わたを取る。
4. 水にチキンコンソメとサフランを入れておく。
5. フライパンにオリーブ油、にんにくとたまねぎを入れ炒める。その横であさりに白ワインをかけ、あさを開かせる（あさが開いたら一回取り出す）。
6. 同じフライパンに米を入れ軽く炒める。4と塩を加え軽く混ぜる。
7. 有頭えびをのせふたをして強火で2分程度加熱する。沸騰したら弱火で15分程度加熱し、10分経った頃にピーマンを並べ、ミニトマトを散らす。
8. 炊き上がったらあさを並べふたをして10分ほど蒸らし、仕上げにきざんだパセリを振る。

#### リデュースポイント

- たまねぎの根や皮、ピーマンのへたや種の取り方を工夫して、ごみを減らす。
- たまねぎとあさを同時に加熱することで時短になり省エネに。
- 1つのフライパンで仕上げることで洗い物を減らす。

## ソパデアホ

1人分の栄養価：98kcal  
塩分：1.0g 脂質：10.5g

調理時間目安  
20分  
ごみの量  
14.9g



### 材料（2人分）

たまねぎ（小）…… 1/2個    コンソメ（固形）… 1/2個  
パプリカ…………… 1/4個    パプリカパウダー… 小さじ1  
ピーマン…………… 1/2個    バゲット…………… 1個(2cm幅)  
にんにく…………… 2片    塩…………… 少々  
オリーブ油………… 大さじ1    卵…………… 1個  
水…………… 350mL    パセリ…………… 少々

### 作り方

1. たまねぎは根をぎりぎりで切り落とし、茶色の皮のみをむき、1cmの角切りにする。パプリカ、ピーマンは縦半分に切って、へたを外側から内側に向かって倒し、へたと種を取り、1cmの角切りにする。にんにくはみじん切りにする。
2. 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ火にかけ、きつね色になるまで弱火で炒める。
3. 2に1の野菜を入れて炒める。
4. 3の野菜がしんなりしてきたら、水、コンソメ、パプリカパウダーを入れ、ふたをして中火で3～4分煮る。この間に、バゲットを焼いておく。
5. 塩で味を調べ、静かに沸騰するくらいの弱火にし、溶き卵を全体にまわし入れる。10～20秒ほど待ち、卵がふわっと浮いてきたら全体をかき混ぜる。
6. 器に注ぎちぎったバゲットを入れ、みじん切りにしたパセリを振る。

### リデュースポイント

- 野菜の大きさをそろえ火の通りを均一にし、省エネに。
- かたくなってしまったパンも使うことができる。
- 鍋底から火がはみ出さない火加減に調節し、ふたを活用し省エネに。

## サングリア

1人分の栄養価：120kcal  
塩分：0.0g 脂質：0.3g

調理時間目安  
20分  
ごみの量  
19.3g



### 材料（グラス2杯分）

100%ぶどうジュース… 100mL  
ミックスベリー…………… 60g  
オレンジ（国産）…………… 1/2個  
りんご…………… 1/8個  
炭酸水（無糖）…………… 60mL  
ミント…………… 適宜

### 作り方

1. 耐熱容器にミックスベリーとぶどうジュースを入れ、両面焼きグリルで煮詰める（約5分）。
2. りんごとオレンジはよく洗い皮ごと薄切りにする。
3. グラスに1を入れ、切った果物を入れ、上から炭酸水を注ぐ。
4. お好みで、オレンジやミントを飾る。

### リデュースポイント

- グリルを使い、短時間でフルーツソースを作り、省エネに。
- りんごとオレンジはよく洗い、皮ごと使いごみを減らす。
- ぶどうジュースを赤ワインにしてもよい。

## 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実施
7. 残さず食べる



スペインの基礎データ  
国名：スペイン王国（Kingdom of Spain）  
面積：506,000 km<sup>2</sup>  
人口：4,646万人（2016年）  
首都：マドリード（Madrid）  
言語：スペイン語  
出典：外務省「国・地域」  
<http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/spain/index.html>

平成30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 齊藤美佳 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 大畑瞳 田淵千晶  
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



## 世界の料理でオリンピック 「ロシア料理」

レシピ考案：東京家政大学 家政学部 栄養学科 3年 山田 真美 淀野 葵 渡邊 真巳 石川 碧 鈴木 美菜



### ボルシチ

1人分の栄養価：249kcal  
塩分：1.6g 脂質：7.4g

調理時間目安 **40分**  
ごみの量 **10.0g**

#### 材料（2人分）

ジャガイモ…………… 1個  
 キャベツ…………… 2枚  
 トマト…………… 1/2個  
 ビーツ（缶）…………… 1/2缶（固形物 100g）  
 牛肉（こま切れ）…………… 70g  
 コンソメ（固形）…………… 1個  
 水+ビーツ缶の汁…………… 380mL  
 ケチャップ…………… 大さじ1  
 塩・こしょう…………… 少々  
 サワークリーム…………… 適宜  
 セルフィーユ…………… 適量

#### 作り方

1. ジャガイモはよく洗い、芽と皮の青い部分を切り取り、薄く皮をむき、1cm幅のいちょう切りにする。キャベツは3cm程度の色紙切りにし、芯は薄切りにする。
2. トマトはへたをぎりぎりで切り取り、8等分に切る。ビーツ（赤カブ）はいちょう切りにする。
3. 鍋に水とビーツ缶の汁、コンソメ、ジャガイモを入れて煮立て、牛肉を加え、沸騰したらアクをとる。
4. ジャガイモがやわらかくなるまでふたをして煮る。
5. ビーツ、キャベツ、トマトを入れ、キャベツがやわらかくなるまで煮て、ケチャップ、塩、こしょうで味付けをする。
6. 器に盛り、お好みでサワークリームとセルフィーユをのせる。



本レシピは各国の料理にヒントを得た創作料理であり、作り方を簡単にするために本来の作り方と異なる場合もあります。レシピは2人分となっております。

#### リデュースポイント

- ジャガイモは薄く皮をむき、ごみを減らす。
- キャベツの芯は捨てずに、薄く切って使う。
- 鍋底から火がはみ出さない火加減に調節し、煮るときにはふたを活用し省エネに。

# ピロシキ

1人分の栄養価：161kcal  
塩分：0.9g 脂質：4.9g

調理時間目安  
40分  
ごみの量  
9.0g



## 材料（2人分）

サンドイッチ用食パン… 4枚	A	ケチャップ…………… 小さじ1
キャベツ…………… 40g		ウスターソース…………… 小さじ1/2
にんじん…………… 10g		みりん…………… 小さじ1/2
卵…………… 1/2個		しょうゆ…………… 小さじ1/2
ひき肉（合挽き）… 20g		水溶き片栗粉…………… 適量
		サラダ油…………… 適量
		キャベツ（付け合わせ）… 60g

## 作り方

1. キャベツとにんじん（皮ごと）は粗みじんに切る。
2. 卵を溶きほぐしてフライパンでスクランブルエッグを作り、一度皿に出しておく。
3. 同じフライパンで、キャベツ、にんじん、ひき肉を炒め、火が通ったらAを加えて煮絡める。
4. 3の粗熱が取れたら2のスクランブルエッグと合わせる。
5. 食パンを麺棒で伸ばし、4をはさんで端を水溶き片栗粉でとめる。
6. フライパンに薄く油を熱して、ピロシキを揚げ焼きにし、付け合わせのキャベツと皿に盛りつける。

## リデュースポイント

- にんじんは皮ごと使い、ごみを減らす。
- 揚げ焼きにすることで油の使用量を抑える。
- 卵の残りはロシアンケーキで使い切る。

# ロシアンケーキ

1個分の栄養価：184kcal  
塩分：0.3g 脂質：12.1g

調理時間目安  
40分  
ごみの量  
0g



## 材料（4個分）直径6cm

バター…………… 50g  
砂糖…………… 25g  
卵…………… 1/2個  
アーモンドパウダー…………… 10g  
薄力粉…………… 50g  
好みのジャム…………… 適量

## 作り方

1. ボウルにバター、砂糖を入れ、白っぽくなるまで混ぜる。
2. 溶いた卵を少しずつ加え混ぜる。
3. アーモンドパウダー、薄力粉をふるって加え、ゴムベラでさっくり混ぜる。
4. 型の底全面に生地を絞り、その上に円を描くように絞り、真ん中にジャムをのせる。
5. 天板に4を並べ、180℃に温めたオーブンで20分加熱する。

## リデュースポイント

- 生地は最後までゴムベラでしっかり取って使う。
- 好みのジャムは家庭にあるものでよい。
- ピロシキで余った卵を使う。

## 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！！

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実施
7. 残さず食べる



ロシアの基礎データ  
国名：ロシア連邦（Russian Federation）  
面積：17,100,000 km<sup>2</sup>  
人口：1億4,680万人（2017年）  
首都：モスクワ（Moscow）  
言語：ロシア語  
出典：外務省「国・地域」  
<http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/russia/index.html>

平成30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 齊藤美佳 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 大畑瞳 田淵千晶  
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。







※写真のスープはイメージです。

## 世界の料理でオリンピック 「中国料理」

レシピ考案：東京家政大学 三神 彩子 赤石 記子 小池 温子 齊藤 美佳



### レタスと鮭の焼き飯

1人分の栄養価：423kcal  
塩分：1.9g 脂質：11.8g

調理時間目安  
30分  
ごみの量  
7.6g

#### 材料（2人分）

レタス…………… 4枚  
長ねぎ（芯の部分） …… 1/2本  
しょうが…………… 1片  
甘塩鮭…………… 1切  
ごはん…………… 300g（茶碗約2杯分）  
卵…………… 1個  
サラダ油…………… 適量  
しょうゆ…………… 小さじ1/4  
塩…………… 小さじ1/2弱  
こしょう…………… 少々  
炒りごま（白） …… 大さじ1/2

#### 作り方

1. レタスは粗みじん切りにし、長ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
2. 鮭は焼き、ほぐしておき、皮もみじん切りにする。
3. ごはんに溶いた卵を混ぜる。
4. 中華鍋にサラダ油を熱し、3を入れパラパラになるよう炒め、1・2を加えて炒め、しょうゆ、塩、こしょうで味を調べ、炒りごまを振り入れる。

#### リデュースポイント

- 捨てがちなレタスの外葉やヘルシー油淋鶏の白髪ねぎで出る長ねぎの芯の部分を使い、ごみを減らす。
- 鮭の皮は捨てずにみじん切りにして使い、ごみを減らす。
- ご飯に溶き卵を混ぜてから炒めると、早くパラパラに炒めることができ、省エネに。



本レシピは各国の料理にヒントを得た創作料理であり、作り方を簡単にするために本来の作り方と異なる場合もあります。レシピは2人分となっております。

## ヘルシー油淋鶏



1人分の栄養価：274kcal  
塩分：1.1g 脂質：18.1g

調理時間目安  
20分  
ごみの量  
14.1g

### 材料（2人分）

鶏むね肉……………200g      ザーサイ……………50g  
酒……………小さじ1      ポン酢醤油……………大さじ2  
塩・こしょう……………少々      ごま油……………大さじ2  
しょうが（皮）……………適量      赤唐辛子……………1/2本  
かいわれだいこん……………1/2パック      クコの実……………小さじ1  
長ねぎ（白い部分）……………1/2本

### 作り方

1. 鶏むね肉に酒、塩・こしょうをすり込み、鍋にしょうがの皮、長ねぎの青い部分とかぶる位の水を入れて茹で、冷めてから肉をさく。
2. かいわれだいこんは根を切り、長ねぎは白髪ねぎにして水にさらす。
3. ザーサイは薄切りにして、水にさらし塩抜きしてから、千切りにする。
4. 1とザーサイをポン酢であえて器に盛り、かいわれだいこんと白髪ねぎをのせる。
5. 小鍋にごま油と赤唐辛子を火にかけ、香りが立ったら4にかけ、水戻したクコの実を飾る。

### リデュースポイント

- 鶏むね肉を茹でる時に捨てがちなしょうがの皮、ねぎの青い部分を入れて、臭みをとる。
- 鶏むね肉を茹でた茹で汁はスープなどに使う。

## 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 to 実施
7. 残さず食べる

## 彩豆花



1人分の栄養価：156kcal  
塩分：0.0g 脂質：1.8g

調理時間目安  
30分  
ごみの量  
0g

### 材料（2人分）

水……………50mL      シロップ……………100mL  
粉寒天……………1g      （フルーツミックスの缶汁と合わせて）  
砂糖……………20g      しょうが（すりおろし）……………小さじ1  
豆乳……………180mL      フルーツミックス（缶）……………適量  
季節の果物……………適宜

### 作り方

1. 分量の水に粉寒天を混ぜながらしっかり煮溶かして、砂糖を入れる。
2. 1に寒天が固まらないように豆乳を少しずつ加え温める。
3. 流し缶に流し入れ、冷やし固める。
4. シロップを作る。フルーツミックスの缶汁と合わせて100mLになるよう、砂糖（分量外）と水（分量外）を1：1で合わせて煮溶かしたものを用意し、皮ごとすりおろしたしょうがを加え、冷やしておく。
5. 器に3を大きめのスプーンですくって入れ、フルーツミックス、季節の果物をのせ、4のシロップを注ぐ。

### リデュースポイント

- 缶詰のシロップもしょうがを加えて、おいしく無駄なく使う。
- しょうがは皮ごとすりおろし、ごみを減らす。
- 季節の果物や寒天でデザートを手作りする。



中国の基礎データ  
国名：中華人民共和国（People's Republic of China）  
面積：9,600,000 km<sup>2</sup>  
人口：137,600 万人（2017年）  
首都：北京（Beijing）  
言語：漢語（中国語）  
出典：外務省「国・地域」  
<http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/china/index.html>

平成30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 齊藤美佳 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 大畑瞳 田淵千晶  
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。

