



七夕を囲むアジア料理～織姫と彦星に思いを寄せて～

レシピ考案：東京家政大学 家政学部 栄養学科 3年 中川 恵杜 広瀬 真菜 星山 瑛美佳 本田 華奈子

香港風スペアリブ

1人分の栄養価：229kcal
塩分：0.8g 脂質：17.4g

調理時間目安
30分

ごみの量
0.0g

材料（4人分）

スペアリブ（骨付き）……8本程度

【タレ】

はちみつ……大さじ1
しょうゆ……大さじ2
酒……大さじ2
にんにく……1片
しょうが……1片

【付け合せ】

サニーレタス……適量
レモン……1/2個



作り方

1. サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、レモンは4等分にくし切りにする。
2. にんにくとしょうが（皮ごと）はすりおろし、タレの調味料と合わせる。
3. スペアリブは、肉の表面をフォークで刺して穴をあけ、2のタレに漬け込む（15分以上）。
4. 漬け込んだスペアリブをグリルで焼き（両面焼きグリル：上下・強火 10分）、残り3分のところでレモンと耐熱容器に入れた余ったタレをグリルに入れる。
5. スペアリブが焼き上がったら火を止めてグリルに5分置き、余熱で火を通す。
6. スペアリブにタレをかけ、サニーレタス、レモンを添える。

リデュースポイント

- しょうがは皮ごとすりおろす。
- 余ったタレも火を通し使いきる。
- レモンは火にかけ果汁を絞りやすくする。

ピリ辛カラフルそうめん



1人分の栄養価：233kcal
塩分：1.9g 脂質：3.1g

調理時間目安 30分
ごみの量 10.5g

材料（4人分）

【具材】

そうめん……4束（600g）
オクラ……4本
トマト（小）……1個
きゅうり……1本
にんじん……適量
大葉……3枚

【ピリ辛ダレ】

しょうゆ……大さじ4
酢……大さじ2
鶏ガラスープの素……少々
水……小さじ4
ラー油（具入り）……小さじ4

作り方

1. オクラはヘタとガクの黒い部分のみを切り取り輪切りにし、フライパンに大さじ1の水を入れ蓋をし、蒸し茹でにする。
2. トマトはくし切り、きゅうりは縦長の薄切り、にんじんは飾り切り、大葉はせん切りにする。
3. ピリ辛ダレの材料をボウルに合わせる。
4. そうめんを茹で、ざるにあげて水でもみ洗いを。
5. そうめんと野菜を盛り付けて、ピリ辛ダレをかける。

リデュースポイント

- 短時間でできる省エネ調理。
- 旬の野菜を使い、オクラやトマトなど緑黄色野菜が多く摂れる。
- ピリ辛に仕上げ、夏バテ中にも食欲をそそる一品に。

トマトときくらげたっぷりスープ

1人分の栄養価：20kcal
塩分：0.1g 脂質：0.6g

調理時間目安 15分
ごみの量 1.9g

材料（4人分）

きくらげ（乾燥）……5g
トマト（小）……2個
水……700mL
鶏ガラスープの素……小さじ2
酒……大さじ1
ごま油……小さじ1/2
塩……少々
こしょう……少々

作り方

1. きくらげは水で戻し、食べやすい大きさに切る。トマトは一口大に切る。
2. 鍋にきくらげ、水、鶏ガラスープの素、酒を入れ火にかけて、沸騰したら弱火にし、5分程度煮る。
3. 2にトマトを加えひと煮立ちしたら、塩、こしょうで味を調え、ごま油で風味をつける。



リデュースポイント

- 旬のトマトをスープに活用。
- 旬の野菜と乾物を合わせて上手に活用する。

九龍球（クーロンキュウ）



1人分の栄養価：55kcal
塩分：0.0g 脂質：0.1g

調理時間目安 50分
ごみの量 23.3g

材料（4個分）

季節の果物……100g
（すいか、キウイなど）
フルーツカクテル（缶）……120g
水……300mL
アガー……25g
砂糖……10g
レモン果汁……小さじ1

作り方

1. 季節の果物は製氷皿に入るくらいの大きさにカットする。缶詰のシロップは取っておく。
2. アガーと砂糖をよく混ぜる。
3. 鍋に水とレモン汁を入れ、2を少しずつ加え、火にかけて溶かす。
4. 濡らした製氷皿の中に3を半量流し入れ、フルーツを1～2個入れ、残りの3を入れる。
5. 冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。
6. 固まったら取り出して、余った果物、1のシロップと合わせ盛り付ける。

リデュースポイント

- 季節の果物と缶詰を上手に活用する。
- アガーを使っているので、室温でも固まる。
- 製氷皿がない場合は、卵のプラスチック容器をよく洗浄してから使うとよい。



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



夏祭りで家族が集まったら～爽やかレシピでおもてなし～

レシピ考案：東京家政大学 家政学部 栄養学科 3年 三村 瑛里 宮田 華子 屋木 美和子 横木 千尋



花火寿司

1人分の栄養価：370kcal
塩分：1.6g 脂質：4.3g

調理時間目安
40分*
ごみの量
5.0g
※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

〔合わせ酢〕

酢……50mL
塩……小さじ1/2
砂糖……大さじ2

〔具材〕

モロヘイヤ……1/3束
オクラ……2本
きゅうり……1本
スモークサーモン……60g

〔炒り卵〕

卵……2個
砂糖……大さじ1弱
塩……少々
サラダ油……少々



作り方

- 鍋に分量の米と水を入れて30分～1時間浸水させてから、合わせ酢の材料を加えて炊き、酢飯を作る。
- モロヘイヤはかたい下の茎の部分のみ切り取り、オクラはヘタとガクの黒くなっている部分を薄く切り取り、フライパンで少量の水でさっと蒸し茹でにし、水にとる。モロヘイヤは水気を絞って粗く刻み、オクラは輪切りにして星型が見えるようにする。
- きゅうりは縦に薄く切って、塩水（分量外）に少し漬けておき、花のように丸める。残った部分は粗みじんに切り、モロヘイヤと合わせる。
- 卵に砂糖と塩を加え溶きほぐし、温めたフライパンに薄く油をひき、卵を流し込み、菜箸で細かく混ぜながら加熱し、炒り卵を作る。固まってきたら火を止め冷ましておく。
- 炊きあがったご飯を少し冷まし、お好みの器に、炒り卵→酢飯→モロヘイヤ→炒り卵→酢飯の順で詰め、ひっくり返して皿に取り出す。
- スモークサーモン、オクラ、きゅうりで夏の花火をイメージして盛り付ける。

リデュースポイント

- 夏野菜のモロヘイヤ、オクラ、きゅうりの切り方を工夫し、ごみを減らす。
- 合わせ酢を入れてご飯を炊き簡単に酢飯を作る。
- 献立内のほかのメニューと合わせて、モロヘイヤ、オクラを一度に茹でる。

夏野菜の肉巻き

1人分の栄養価：150kcal
塩分：0.6g 脂質：5.3g

調理時間目安
20分
ごみの量
16.4g



材料（4人分）

オクラ……4本
パプリカ……1個
（赤・黄合わせて約150g）
みょうが……2個
豚肉（薄切り）……280g
塩……少々
こしょう……少々
サラダ油……小さじ1

【甘辛ダレ】
みりん……小さじ2
砂糖……小さじ2
しょうゆ……小さじ2
【付け合せ】
サニーレタス 適量
ミニトマト 8個

作り方

1. オクラはヘタとガクの黒くなっている部分を薄く切り取る。パプリカはヘタと種を取り、縦半分に切ってから縦に8等分に切り、みょうがは縦に4等分に、豚肉は、長い場合は半分に切る。甘辛ダレの調味料を合わせる。
2. オクラ、パプリカ、みょうがを芯にし、豚肉で巻き、塩、こしょうを振る。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2を並べ、片面を約2分焼き、こんがり焼き色がついたら上下を返し、蓋をして約1分30秒焼き、甘辛ダレを加え、照りが出るまでからめる。
4. オクラを巻いたものは半分に切り断面を見せて皿に盛り、サニーレタス、ミニトマトを添える。

リデュースポイント

- ・「花火寿司」と合わせて、オクラを使い切る。
- ・家に少しずつ残っている野菜も合わせて肉巻きにするとよい。
- ・蓋をして蒸し焼きにすることで省エネに。

みょうがのすまし汁

1人分の栄養価：16kcal
塩分：0.6g 脂質：0.8g

調理時間目安
10分
ごみの量
0.6g



材料（4人分）

かつお節……10g
水……600mL
塩……小さじ1/3
しょうゆ……小さじ1/2
みょうが……1個
しいたけ……1個
豆腐（絹ごし）……1/3丁

作り方

1. 鍋に水を入れ蓋をして火にかけ、沸騰後、かつお節を入れて弱火で3～5分間煮出して火を止め、出汁をとる（出汁をとった後のかつお節は取っておく）。
2. しいたけは石づきの部分のみ切り取り、軸は手で細かく裂き、傘は薄切りにして、1に加え火にかけ、塩としょうゆで味を調える。
3. みょうがは縦半分に切ってから斜め薄切り、豆腐は小さめのさいの目切りにし、椀に盛る。
4. 3を注ぎ盛り付ける。

リデュースポイント

- ・「夏野菜の肉巻き」と合わせてみょうがを使い切る。
- ・だしをとった後のかつお節は別の料理（ねばねば梅肉和え）に利用する。
- ・しいたけは軸まで使い、だし汁にコクを出す。

ねばねば梅肉和え

1人分の栄養価：24kcal
塩分：0.3g 脂質：0.2g

調理時間目安
10分
ごみの量
10.2g



材料（4人分）

モロヘイヤ……2/3束
オクラ……2本
梅干し……大1個
かつお節……すまし汁の出し殻



作り方

1. モロヘイヤは固い下の茎の部分のみ切り取り、オクラはヘタとガクの黒くなっている部分を薄く切り取り、フライパンにモロヘイヤとオクラと少量の水を入れ、蓋をしてさっと蒸し茹でにし、水にとる。
2. モロヘイヤは食べやすい大きさに切り、オクラは7mm程度の輪切りにする。
3. 梅干しの果肉を種から取り、包丁で細かく刻む。
4. 2を3とかつお節で和える。

リデュースポイント

- ・モロヘイヤとオクラを献立の中で使い切り、一緒に茹でる。
- ・みょうがのすまし汁でだしをとった後のかつお節を使い、ごみを減らす。

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



お月様を愛でる食卓～体にうれしい秋のごちそう～

レシピ考案：東京家政大学 家政学部 栄養学科 3年 河内 奈々 齊田 奈緒子 扇 妙 清水 優里



フライパンでお月見ミートローフ

1人分の栄養価：255kcal
塩分：1.5g 脂質：14.8g

調理時間目安
40分

ごみの量
1.6g

材料（4人分）

たまねぎ……1/2個
パン粉……1/2カップ
牛乳……大さじ2
合挽き肉……240g
塩……少々
こしょう……少々
ウズラの卵（水煮）……6～7個
サラダ油……小さじ1

【和風ソース】

しょうゆ……大さじ2
砂糖……大さじ2
みりん……大さじ2
酢……大さじ1
片栗粉……小さじ1/2
水……小さじ1

【飾り用】

大葉……4枚



作り方

1. たまねぎはみじん切りにし、パン粉は牛乳に浸しておく。
2. ボウルに挽き肉、1、塩、こしょうを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
3. クッキングシートの上に2の半量を横長におき、ウズラの卵を並べ、残りの半量をのせ、筒状に巻く。巻き終えたらクッキングシートの両端をひねる。
4. フライパンにシートごと3をのせて、蓋をし、中火で時々回しながら10分程度焼き、クッキングシートをはずし、サラダ油を加え、全体的に焼き色が付くように焼く。
5. ミートローフを取り出したフライパンにAを入れて、弱火にかけ、ひと煮立ちしたら片栗粉を水に溶いて加える。とろみがついたら火を止める。
6. ミートローフを切り分け、和風ソースをかけて大葉を添える。

リデュースポイント

- オープンを使わずにフライパンで手軽にミートローフを作る。
- 蓋を使い、短時間で火を通し省エネに。
- ミートローフを作ったフライパンをそのまま使って和風ソースを作り、洗い物を減らす。

さつまいもごはん

1人分の栄養価：310kcal
塩分：0.3g 脂質：0.9g

調理時間目安 30分※
ごみの量 1.2g
※米の浸水時間を除く



材料（4人分）

無洗米……2合（無洗米カップ）
水……430mL
さつまいも……3/4本（100g）
塩……小さじ1/4
酒……小さじ4
いりごま（黒）……適量



作り方

1. 鍋に米と水を入れて30分～1時間浸水させる。
2. さつまいもはよく洗い、皮ごと1.5cm角に切る。
3. 1に塩と酒を加えて混ぜ、2のさつまいもを上のにせて炊く。
4. 炊き上がったら全体を混ぜ、いりごまをふりかける。



リデュースポイント

- 旬のさつまいもを皮ごと使い、ごみを減らす。
- さつまいもを「だご汁」と合わせて1本使い切る。

だご汁

1人分の栄養価：91kcal
塩分：0.6g 脂質：2.3g

調理時間目安 30分
ごみの量 4.3g



材料（4人分）

だいこん……3cm長さ
にんじん……1/4本
さつまいも……1/4本
長ねぎ……1/3本
ごぼう……5cm長さ
しいたけ……2個
油揚げ……1枚
白玉団子……8個
（「白玉あんみつ」より）
水……600mL
みそ……大さじ2
七味……お好みで

作り方

1. だいこんとにんじんは皮つきのまま5mm幅のいちょう切り、さつまいもは皮つきのまま1cm幅のいちょう切り、長ねぎは緑の部分も全て厚めの小口切り、ごぼうはよく洗い皮つきのまま斜め薄切り、しいたけの傘は薄切り、軸は手で細く裂く。油揚げは短冊切りにする。
2. 鍋に長ねぎ以外の1の材料と水を入れて蓋をし、中火で10分程度煮る。
3. 野菜がやわらかくなったら長ねぎ、白玉団子（「うさぎちゃんの白玉あんみつ」から取り置いたもの）、みそを加え、お好みで七味をかける。

リデュースポイント

- だいこん、にんじん、さつまいも、ごぼうは皮ごと、長ねぎの青い部分、しいたけの軸も使うことでごみを減らす。
- 「さつまいもごはん」と合わせて、旬のさつまいもを1本使い切る。
- 火の通りやすさを考え、具材の大きさや厚さを工夫し、加熱時間を短くして省エネに。

うさぎちゃんの白玉あんみつ

1人分の栄養価：146kcal
塩分：0.0g 脂質：0.9g

調理時間目安 30分
ごみの量 0.0g



材料（4個分）

粉寒天……4g
水……400mL
白玉粉……90g
絹ごし豆腐……90g
食用色素（お好みの色）……少々
こしあん……80g
フルーツ缶……160g
ぶどう……8粒
黒蜜……適量

作り方

1. 鍋に粉寒天と水を入れ、混ぜながら煮る。鍋底に泡が立ってきたらさらに2分程度煮て、粉寒天を溶かす。水で濡らした型に流し入れ、固まったら、寒天を1cm角に切る。
2. 白玉粉に絹ごし豆腐を入れ、手でよくこねる。ぱさつくようであれば水（分量外）を少しずつ加え、様子を見ながら耳たぶ位のかたさになるまでこねる。
3. 白玉でうさぎの形を作る。好きな色の食用色素を加えて、黄色い白玉など好きな形に丸める。
4. 沸騰させた湯に、1つずつ白玉をゆっくり入れ、浮いてきたらさらに2～3分程度茹でる。
5. 鍋から白玉を取り出し、冷水にさらしてぬめりを取り、ざるにあげ水を切る。
6. 器に1の寒天を盛りつけ、その上に白玉団子、フルーツ、こしあんをのせ最後に黒蜜をかける。

リデュースポイント

- 季節の果物と缶詰を上手に使う。
- 冷蔵庫に少し残っている豆腐を白玉団子に活用する。
- 白玉団子は「だご汁」でも使う。

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



ハロウィンを楽しむ～食卓に遊び心を取り入れて～

レシピ考案：東京家政大学 家政学部 栄養学科 3年 青柳 咲彩 鎌田 有咲 柳澤 愛美 吉田 真由子



牛肉100%ハロウィンバーグ

1人分の栄養価：297kcal
塩分：1.4g 脂質：18.7g

調理時間目安
20分

ごみの量
0.0g

材料（4人分）

【ハンバーグ】

牛ひき肉…300g
塩…小さじ1/4
こしょう…少々
ナツメグ…少々
パン粉（生）…1カップ（40g）
水…大さじ1
サラダ油…適量

【ソース】

ケチャップ…大さじ2
ウスターソース…大さじ1
パイナップル（缶）…2枚
パイナップル缶汁…大さじ2

【飾り用】

スライスチーズ…2枚
プリーツレタス…適量

【付け合せ】

ご飯…適量
パセリ（乾燥）…適量



作り方

1. プリーツレタスは食べやすい大きさにちぎり、スライスチーズはかぼちゃの顔にくり抜く（くり抜いたものとそうではないものの2パターン作る）。
2. 牛肉に塩、こしょう、ナツメグを加え、ボウルの周りが白くなるくらいよく練り、パン粉を加えよく混ぜ、4等分に成形する。
3. フライパンにサラダ油をひき熱し、中火で蓋をして焼き、片面に7割火が通ったらひっくり返し、蓋をして弱火で焼く。
4. パイナップルは粗みじんに切り、ハンバーグを焼いた後のフライパンに入れ、ソースの材料と合わせてひと煮立ちする。
5. ハンバーグの上にチーズをのせ、ソースを添え、ご飯にパセリをふり盛り付ける。

リデュースポイント

- 固くなった食パンをパンの耳ごとフードプロセッサーなどで粗挽きにしてパン粉を作るとよい。
- 段取りを考え、「かぼちゃサラダ」で使用したフライパンを洗わずにそのまま使用し、ハンバーグを焼き、その後ソースを作る。
- フライパンに蓋をし、短時間加熱で省エネに。

かぼちゃサラダ

1人分の栄養価：77kcal
塩分：0.2g 脂質：3.6g

調理時間目安 20分
ごみの量 37.6g



材料（4人分）

- かぼちゃ…1/4個
- 卵（茹で）…1個
- マヨネーズ…大さじ1
- 塩…少々
- こしょう…少々



作り方

1. かぼちゃは、1cm厚さに切り、皮の部分は1cm角に切る。
2. フライパンに1とひたひたの水を入れ、蓋をして蒸し茹でにする。
3. かぼちゃの皮の部分以外と茹で卵をフォークでつぶしながら混ぜ、マヨネーズ、塩、こしょうで味を調え、かぼちゃの皮を加え軽く混ぜる。

リデュースポイント

- かぼちゃは皮ごと使い、皮は彩りに使う。
- 「かぼちゃプリン」で使わなかった皮もサラダで活用する。
- 茹で卵は鍋にひたひたの水を入れ、沸騰したら1-2分茹で、蓋をしたまま火を止め10分おく方法で作ると省エネに。

森のきのこスープ

1人分の栄養価：29kcal
塩分：0.7g 脂質：1.3g

調理時間目安 15分
ごみの量 1.9g



材料（4人分）

- たまねぎ…1/2個
- エリンギ…1/2パック
- ぶなしめじ…1/2パック
- ウィンナーソーセージ…1本
- 水…700mL
- コンソメ（固形）…1個
- 塩…少々
- こしょう…少々

作り方

1. たまねぎは薄切り、エリンギは乱切り、ぶなしめじは石づきの部分を切り取りほぐしておく。ウィンナーソーセージは斜め薄切りにする。
2. 鍋にウィンナーソーセージを入れ軽く炒め、脂が出てきたらたまねぎ、エリンギ、ぶなしめじを炒める。
3. 2に水とコンソメを加え、蓋をして煮る。沸騰後2分程度煮たら火を消す。
4. 塩、こしょうで味を調え、器に盛る。

リデュースポイント

- たまねぎは茶色い皮と根元をギリギリで切り取り、ぶなしめじは石づきのみ切り取りごみを減らす。
- 蓋を活用し、鍋からはみ出さない火加減に調節し、省エネに。
- 段取りよく1つの鍋を使いまわし、具材を炒めてから煮ることによって時間を短縮する。

かぼちゃプリン

1人分の栄養価：132kcal
塩分：0.1g 脂質：2.0g

調理時間目安 30分
ごみの量 28.0g



※冷やし固める時間を除く

材料（4個分）

- | | |
|-------------------|------------------|
| [プリン] | [カラメルソース] |
| かぼちゃ…200g（皮・種を除く） | 砂糖…20g |
| 牛乳…200mL | 水…大さじ1 |
| 砂糖…50g | 湯…大さじ1 |
| ゼラチン…8g | [飾り用] |
| 水…大さじ2 | ホイップクリーム…適量 |
| | かぼちゃの種…適量 |

作り方

1. 鍋に水と砂糖を入れ茶色くなるまで煮詰め、色がついたら火から離し湯を加え、カラメルソースを作る。出来上がったカラメルソースは型に流しておく。
2. かぼちゃは皮と種を除き、1cm厚さに切り、フライパンにひたひたの水を入れ、蓋をし蒸し茹でにする。
3. 鍋に牛乳、砂糖を入れ温め、水にゼラチンを振り入れ、ふやかしておいたものを加え混ぜる。
4. 2と3をミキサーに入れてよく混ぜ、1の型に流し入れ、1時間程度冷やし固め、ホイップクリームとかぼちゃの種で飾り付ける。

リデュースポイント

- ゼラチンを使い、手軽にかぼちゃプリンを作る。
- 余ったかぼちゃの皮は「かぼちゃサラダ」や「かぼちゃプリン」の飾りにするとよい。
- かぼちゃは他の料理の分と合わせて加熱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28年10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。





七五三を祝って～子どもも大人も喜ぶ献立～

レシピ考案：東京家政大学 家政学部 栄養学科 3年 相沢 麻優子 浅野 瑠菜 石川 莉沙 片瀬 加那



鯛のカレーヨーグルトソースがけ

1人分の栄養価：137kcal
塩分：0.2g 脂質：6.5g

調理時間目安 30分
ごみの量 17.9g

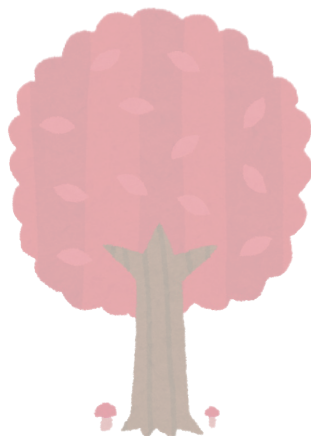
材料（4人分）

〔ムニエル〕

まだい…4切れ
塩…少々
こしょう…少々
小麦粉…適量
ごま油…大さじ1/2

〔ヨーグルトソース〕

パプリカ（赤）…1/8個
さやいんげん…3本
ブロッコリー…2房
カレー粉…小さじ1/2
塩…少々
こしょう…少々
粉チーズ…少々
ヨーグルト（無糖）…大さじ4
チャービル（飾り）…適宜



作り方

1. パプリカは1cm角に切る。
2. 子房に分けたブロッコリーとさやいんげんは、フライパンに水大さじ1（分量外）を入れ蓋をし、2分程蒸し茹でにし、1cm角に切る。
3. まだいに軽く塩、こしょうをし、小麦粉を薄くつけ、フライパンにごま油をひいて焼き、ムニエルを作る。
4. ムニエルを焼いた後のフライパンで、1のパプリカとブロッコリー、さやいんげんを軽くソテーし、カレー粉、塩、こしょうを合わせてよく混ぜ、粉チーズを加える。火を消してからヨーグルトを加えて混ぜる。
5. 3のムニエルに4のヨーグルトソース、チャービルを添える。



リデュースポイント

- ブロッコリーの茎は「さつまいものポターージュ」で使い切る。
- 家によくある材料でおしゃれなソースを仕上げる。
- フライパンを段取りよく使いまわして、洗い物を減らす。

カラフルいなり寿司



1人分の栄養価：351kcal 調理時間目安 60分* ごみの量 1.2g
塩分：1.8g 脂質：8.3g

*米の浸水時間を除く

材料（4個分）

[酢飯]	[飾り用]
無洗米…1.5合(無洗米カップ)	たらこ…適量
水…300mL	ロースハム…1枚
すし酢…大さじ1と1/2	スライスチーズ…1枚
	卵…1/2個
	大葉…4枚



[いなり]
油揚げ…4枚
水…100mL
砂糖…大さじ3
醤油…大さじ2

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. 油揚げは縦に半分に切って開き、卵はいり卵にしておく。大葉はせん切りにロースハムとスライスチーズは飾りやすい大きさに切っておく。
3. フライパンに油揚げ、水、砂糖、しょうゆを入れひと煮立ちしたら中火で5分煮て火をとめ、味を含ませる。
4. 1の飯にすし酢を混ぜ酢飯を作る。
5. 3の冷めた油揚げを軽く絞り、開いている方を半分程内側に折り込み酢飯を上まで詰め、飾り用の食材を使って飾る。

リデュースポイント

- 飾り用の食材は、冷蔵庫にある食材を上手に活用するとよい。
- 卵は「りんごのカップケーキ」と合わせて1個を使い切る。

さつまいものポタージュ



1人分の栄養価：127kcal 調理時間目安 40分 ごみの量 10.5g
塩分：0.7g 脂質：2.4g

材料（4人分）

さつまいも…1本(200g程度)	塩…少々
ブロッコリー(茎)…1株分	こしょう…少々
たまねぎ…1/2個	パセリ(乾燥)…少々
コンソメ(固形)…1個	
牛乳…200mL	

作り方

1. さつまいもは皮ごと1cm幅程度の半月切りに切る。ブロッコリーの茎は下の固い部分を取り除き、さつまいもと同じ大きさに切る。たまねぎは薄切りにする。
2. 1にさつまいもとブロッコリー、たまねぎ、コンソメ、水500mLを入れて蓋をし、10分程度煮る。
3. 2の粗熱を取り、牛乳(半量)を加え、フードプロセッサーにかける。
4. 3を鍋に戻し、残りの牛乳を加え加熱する。
5. 塩、こしょうで味を調え、パセリを散らす。

リデュースポイント

- さつまいもは皮ごと使い、たまねぎは茶色の皮と根の部分のみ切り取り、ごみを減らす。
- 別の料理で使ったブロッコリーの茎を使いきり、ごみを減らす。

りんごのカップケーキ



1人分の栄養価：179kcal 調理時間目安 40分 ごみの量 15.2g
塩分：0.1g 脂質：7.5g

材料（4個分）

[生地]	[りんごのコンポート]
小麦粉…50g	りんご…1/2個
ベーキングパウダー…小さじ1/2	砂糖…小さじ2
砂糖…25g	レモン汁…大さじ1/2
バター(無塩)…30g	水…小さじ1
ヨーグルト(無糖)…25g	
卵…1/2個	
はちみつ…小さじ2	



作り方

1. りんごは8等分にし、フライパンに入れ、砂糖、レモン汁、水が全体にかかる様に少し混ぜ合わせた後、1個ずつ平らに並べる。
2. バター(分量外)を少々入れ、フライパンを熱し、蓋をしてやわらかくなるまで両面を焼いてから冷ましておく。
3. ボウルに砂糖とバターを入れて、白っぽくなるまでよく混ぜ、ヨーグルトを入れてさらによく混ぜ、ふんわりさせる。
4. 3に溶いた卵を3回程度に分けて入れ、その都度よく混ぜる。卵が全部入ったら、はちみつを加えて混ぜ、ふるっておいた小麦粉とベーキングパウダーを入れてよく混ぜる。
5. スプーンで器の6～7分目くらいまで入れ、生地の上に冷ましておいた2のをのせ、170℃に予熱したオーブンで30分ほど焼く。

リデュースポイント

- りんごは皮ごと使用し、彩りよく仕上げ、ごみを減らす。
- 銀紙カップの代わりに耐熱容器を使用し、ごみを出さないようにする。
- 卵、バター、ヨーグルトは常温に戻してから作業をする。

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の実施
7. 残さず食べる

平成28年11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。





クリスマスを楽しむ～簡単なのに豪華な食卓を～

レシピ考案：東京家政大学 家政学部 栄養学科 3年 小倉 愛 片野 邑香 小竹 佑依 須崎 真由

鶏と野菜の簡単オーブン焼き

1人分の栄養価：227kcal
塩分：0.6g 脂質：12.4g

調理時間目安 30分
ごみの量 21.2g

材料（4人分）

ブロッコリー…小1個
にんじん…1本
エリンギ…大1本
たまねぎ…1個
鶏もも肉…大1枚
塩…ひとつまみ
こしょう…少々
ケチャップ…大さじ1/2
ウスターソース…大さじ1/2
ミックスチーズ…大さじ2
パン粉(生)…大さじ3
ローズマリー…適量

作り方

1. ブロッコリーは小房にわけ、茎は固い部分のみ切り取り一口大に切る。にんじんは一口大に切り、フライパンに少量の水を入れ蒸し茹でにする。
2. エリンギは縦4等分に切る。たまねぎは根を切り取り皮付きのまま4等分に切る。
3. 鶏もも肉は厚さを均等にし、1枚を4等分にし、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソースをもみこむ。
4. オーブンの天板に3を並べ、ミックスチーズ、パン粉の順に載せ、周りに1、2を並べ、250度で15分程度焼き、オーブン内に5分程度置いておく。ブロッコリーとにんじんは途中で焼き色が付いたら取り出す。



リデュースポイント

- オーブンで焼くお手軽レシピ。
- 家によくある手軽な材料で彩りを考え、見栄えのする一品を作る。
- ブロッコリーは茎も、にんじんも皮ごと使い、ごみを減らす。

クリスマスリースピラフ

1人分の栄養価：317kcal
塩分：1.4g 脂質：2.5g

調理時間目安 40分※
ごみの量 1.3g

※米の浸水時間を除く



材料（4人分）

〔ピラフ〕

無洗米…2合（無洗米カップ）
水…450mL
コンソメ（固形）…1個
ターメリック…小さじ1/2
塩…小さじ1/2
たまねぎ…1/4個
エリンギ…1本
干しぶどう…大さじ2
バター（無塩）…5g

〔飾り用〕

ロースハム…2枚
グリーンピース（缶）…12粒

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。
- たまねぎはみじん切り、エリンギは5mm各の角切りにする。
- 1に、刻んだコンソメ、塩、ターメリックを加え混ぜる。2と干しぶどう、バターを上のにせて（混ぜないこと）炊く。
- ハムをクッキー型でくりぬいておく。くりぬいた残りはみじん切りにし、3が炊きあがったら混ぜる。
- 炊きあがったピラフをリース型に詰めてリース状にし、型抜きしたハムとグリーンピースで飾り付ける。

リデュースポイント

- なかなか使い切れない香辛料を使い、炊き込みピラフにすることで、手軽に作るができる。
- くりぬいたハムの残りもご飯に混ぜることで無駄なく使う。
- リース型がない時は、大きいボウルの中央に小さいボウルを重ねて置き、その周りにピラフを詰めることで代用することもできる。

白菜のとろとろポタージュ

1人分の栄養価：79kcal
塩分：0.7g 脂質：4.7g

調理時間目安 40分
ごみの量 7.8g



材料（4人分）

白菜…約3枚
たまねぎ…3/4個
グリーンピース（缶）…12粒
水…250mL
コンソメ（固形）…1個
牛乳…150mL
生クリーム…30mL

作り方

- 白菜はせん切り、たまねぎは薄切りにする。
- 鍋にたまねぎ、白菜、水、コンソメを入れて、蓋をして5分程度煮る。
- たまねぎ、白菜がやわらかくなったら、粗熱をとりミキサーにかける。
- 3を鍋に戻し、牛乳、生クリームを加え、あたためる。
- 塩、こしょうで味を調え、グリーンピースを散らす。

リデュースポイント

- 白菜は外葉や芯も活用できる。
- 「フライパンでミニブッシュ・ド・ノエル」で余った生クリームを使ってコクを出す。
- 「クリスマスリースピラフ」で余ったグリーンピースを彩りに使う。

フライパンでミニブッシュ・ド・ノエル

1人分の栄養価：169kcal
塩分：0.1g 脂質：5.1g

調理時間目安 30分
ごみの量 7.7g



材料（4個分）

〔生地〕

ホットケーキミックス…100g
ココアパウダー…小さじ2
水…120mL
いちごジャム…大さじ1
水…大さじ1

〔飾り〕

生クリーム…適量
砂糖…適量
ココアパウダー…適量
ピスタチオ…適量

作り方

- ホットケーキミックスとココアパウダーを合わせてふるっておく。
- ボウルに1を入れ、水を加えて粉っぽさがなくなるように混ぜる。
- フライパン（テフロン加工）に1/2量の生地を楕円形に2枚分流し込み、蓋をして弱火で2分焼く。
- 裏返し、蓋をして弱火で2分焼く。これを2回に分けて行い、生地を4枚焼く。
- 生地が焼けたら温かいうちに丸めてロール状にして、形を整えておく。
- 5の粗熱が取れたら、内側にいちごジャムと水を合わせたものを塗り、ロール状にする。
- 生クリームに砂糖を加えてホイップし、6の表面全体に塗り、ココアパウダーとピスタチオでデコレーションする。

リデュースポイント

- オーブンを使わずにフライパンで簡単にケーキ生地を仕上げる。
- 「白菜のとろとろポタージュ」で使用した生クリームを使い切る。
- 家によくある材料で作る。

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！！

- 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28年12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