



MIYA もったいないレシピノート



～ 間引き大根をイタリアンに！～

間引き大根と一夜干しイカのペペロンチーノ



材 料

- ・間引き大根
- ・一夜干しイカ
- ・ニンニク
- ・唐辛子
- ・オリーブオイル
- ・塩コショウ



POINT

間引き大根がもったいないので、葉っぱと刻んで炒めました。

作 り 方

- 1 間引き大根を刻む。
- 2 ニンニクをスライスし、オリーブオイルで香りをたたせ、唐辛子、一夜干しイカ、間引き大根を炒める。
- 3 塩コショウで味付けして完成。



「MIYA もったいないレシピ」とは…

もった
ない
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの（食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど）
 - ・ごみを出さない工夫がされたもの
- 大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。



MIYA もったいないレシピノート



～ お 得 な ア ラ を 使 っ て ～

真 ハ タ の ア ラ 煮



材 料

- ・真ハタ（アラ）
- ・ごぼう
- ・生姜
- ・コーラ
- ・醤油



POINT

高級魚の真ハタだけど、捨ててしまうようなアラならお得。

作 り 方

- 1 真ハタのアラ、ごぼう、生姜（スライス）をコーラ、醤油で煮る。



「MIYA もったいないレシピ」とは…

もったい
ない
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの（食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど）
 - ・ごみを出さない工夫がされたもの
- 大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。



MIYA もったいないレシピノート



～ お 得 な ア ラ が 大 変 身 ～

マグロのアラのアラビータ煮込み



材 料

- ・マグロのアラ（頬、尾の身など）
- ・ホールトマト缶
- ・玉ねぎ
- ・おろしニンニク
- ・唐辛子
- ・オリーブオイル
- ・ローリエ
- ・イタリアンバジルトマト
- ・トマトケチャップ
- ・みりん



POINT

お買い得なマグロの頬、尾の身などのアラをイタリアンに仕上げました。

作 り 方

- 1 マグロのアラを塩コショウして軽くソテー，おろしニンニクと唐辛子をオリーブオイルで炒める。
- 2 ホールトマト缶，玉ねぎ，顆粒コンソメ，ローリエ，イタリアンバジルソルト，トマトケチャップ，みりん味付けして完成。



「MIYA もったいないレシピ」とは…

もったいない
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・普段何気なく捨てたり，余りがちな食材を使ったもの（食材の皮，葉，茎，芯，種，骨，アラなど）
 - ・ごみを出さない工夫がされたもの
- 大切な食材を無駄なく食べ切り，環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。



MIYA もったいないレシピノート



～ 野菜の皮が大変身！～

ラッキードレッシング



材 料

～きゅうりと人参の皮を使う例～

- ・見切りセロリ 1本
- ・ニンニク 1かけ
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・らっきょう酢 100cc
- ・きゅうりの皮 1本分
- ・人参の皮 1本分
- ・オリーブオイル 50cc



POINT

見切り野菜でよく見かけるセロリを使ったドレッシングです。
ドレッシングを作るのは野菜の皮が出た瞬間。
「あら！ラッキー♡ドレッシング作っちゃお」

作 り 方

- 1 セロリは5cmに切り筋を取る。ニンニクは皮を剥く。玉ねぎはくし形切り。
- 2 蓋付きの瓶に1とらっきょう酢を入れ冷蔵庫で一晩～一週間くらいスタンバイ。
野菜の皮との出会いを待つ。
- 3 きゅうりの皮と人参の皮を5cmくらいに切り、2とオリーブオイルと一緒にミキサーにかけて出来上がり。

※塩、こしょうは使わず、減塩中の方にもおすすめです。



もったい
ない
レシピ

「MIYA もったいないレシピ」とは…

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの（食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど）
 - ・ごみを出さない工夫がされたもの
- 大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。



MIYA もったいないレシピノート



～残った刺身がおいしいおつまみに！～

残った刺身とツマのバター醤油炒め



材 料

- ・刺身（残ったもの）
- ・大根のツマ
- ・バター
- ・醤油
- ・七味（お好みで）



POINT

残ってしまったお刺身。翌日だと生ではどうかな？
もったいないのでバター醤油で炒めたらとても美味しい。大根のツマも一緒に炒めると汁が染みて美味しい。好みで七味をかけてお酒の肴にも！

作 り 方

- 1 刺身（残ったもの）をバターと醤油で炒める。
- 2 お好みで大根のツマも一緒に炒めたり、仕上げに七味をかける。



もった
ない
レシピ

「MIYA もったいないレシピ」とは…

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの（食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど）
 - ・ごみを出さない工夫がされたもの
- 大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。



MIYA もったいないレシピノート



～種がおいしいおつまみに～

アボカドの種で簡単パリパリせんべい



材 料

- ・アボカドの種
- ・ごま油
- ・アジシオ



POINT

アボカドを食べた後の種で、おいしいおつまみができます。
子供のおやつにもなりますよ。

作 り 方

- 1 アボカドの種を薄くスライスします(簡単に包丁で切れます)。
- 2 フライパンにごま油をしき、スライスした種を焼いて、アジシオを軽く振ったら出来上がり。



「MIYA もったいないレシピ」とは…

もったい
ない
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの(食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど)
 - ・ごみを出さない工夫がされたもの
- 大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。



MIYA もったいないレシピノート



～ブロッコリーの茎を使って～

ブロッコリーのペペロンチーノ



材 料

- ・ブロッコリー
- ・ベーコン
- ・オリーブオイル
- ・桃屋のきざみにんにく
- ・塩, 胡椒



POINT

ブロッコリーの茎の部分短冊切りにし、少し硬めに調理すると歯ごたえがあってとっても美味しい♡
5分であっという間に一品出来ちゃいます！
桃屋のきざみニンニクを使うのが時短ポイント！

作 り 方

- 1 ブロッコリーを一口大に切りお皿にのせ、軽くラップをかけて3分レンジにかける。
- 2 オリーブオイルをひいたフライパンに、ベーコン、ブロッコリーを入れ軽く炒め、きざみにんにくをスプーン1杯入れ塩胡椒で味を整えて完成！！

※お好みで、鷹の爪をいれても美味しい♡



「MIYA もったいないレシピ」とは…

もった
ない
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの（食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど）
 - ・ごみを出さない工夫がされたもの
- 大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。



MIYA もったいないレシピノート



～捨ててしまうゆずの皮も使って～

ゆずのピューレ



材 料

- ・ゆず 3個
- ・グラニュー糖 500g程度



POINT

捨ててしまうゆずの皮を使い、ご馳走おやつに変えるレシピです。

作 り 方

- 1 ゆずを綺麗に洗います。果肉と皮を分け、皮をスライスする。
(細いほうが食べやすいが、お好みで)
- 2 ゆずの皮と果肉を鍋に入れ、少量水(すべて浸るくらい)を入れて中火でじっくりと煮込む。
- 3 グラニュー糖を少し入れて、アクを取りながらしばらく煮込み、再びグラニュー糖を入れて煮詰める。何度か繰り返し、とろみが出るまで煮詰めていく。
- 4 ゆずの皮にグラニュー糖が纏わり付き、ある程度硬さが出ればOK。
- 5 鍋からゆずの皮を取り出し、アルミホイルやクッキングシートに置いてよく冷ます。

※完成！このまま食べてもOK！

お好みでさらにグラニュー糖をまぶしても美味しいです。



もった
ない
レシピ

「MIYA もったいないレシピ」とは…

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの(食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど)
 - ・ごみを出さない工夫がされたもの
- 大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。



MIYA もったいないレシピノート



～あの定番料理をおいしくリメイク～

リメイク ジャガ芋煮ころがし



材 料 【2人分】

- ・ 小さいじゃが芋 250g
- ・ お酒
- ・ みりん
- ・ 砂糖
- ・ めんつゆ



POINT

じゃが芋煮ころがしは美味しいのですが、次の日は違う料理に変身

作 り 方

- 1 ジャガ芋を皮付きで洗い、ごま油で炒め、水を入れ調味料を入れて、水分がなくなるまで煮詰める。
- 2 次の日は、ごま油を少し絡めて、とろけるチーズを上からかけ、オーブンで10分ほど焼く。



「MIYA もったいないレシピ」とは…

もった
ない
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・ 普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの（食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど）
- ・ ごみを出さない工夫がされたもの

大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。



MIYA もったいないレシピノート



～ お好きな焼き魚でリメイク～

残った焼き魚のチャーハン



材 料

- ・塩焼きの焼き魚や干物焼き（残ったもの）
- ・ご飯
- ・油
- ・塩コショウ
- ・醤油
- ・ごま（お好みで）



POINT

残ってしまった焼き魚や干物がもったいないのでチャーハンに。
今回はアユの塩焼きをリメイク。香ばしくてとても美味しい！

作 り 方

- 1 残った塩焼きの焼き魚や干物焼きの小骨やヒレなどを取り除く。



- 2 油で揚げるように炒め、ご飯を入れて軽く塩コショウし、香りづけに醤油をたらす。

- 3 お好みでごまをかけても美味しい！



「MIYA もったいないレシピ」とは…

もったい
ない
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの（食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど）
 - ・ごみを出さない工夫がされたもの
- 大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。



MIYA もったいないレシピノート



～だしがらでもう一品！～

だしがら，かつおぶしのかき揚げ



材 料

- ・かつおぶし（だしがら）
- ・焼きのり
- ・小麦粉



POINT

だしを取って捨ててしまうかつおぶしのだしがらで一品

作 り 方

- 1 だしがらのかつおぶしを冷蔵庫で冷やす。
- 2 かつおぶしを絞る。刻む。
- 3 焼きのりの袋に残ったのりのカスと焼きのりをちぎってかつおぶしと混ぜる。
- 4 小麦粉をまぶしてから水と小麦粉を入れ混ぜる。薄く。
- 5 スプーンに乗せ平らにし薄く揚げる。



「MIYA もったいないレシピ」とは…

もった
ない
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・普段何気なく捨てたり，余りがちな食材を使ったもの（食材の皮，葉，茎，芯，種，骨，アラなど）
 - ・ごみを出さない工夫がされたもの
- 大切な食材を無駄なく食べ切り，環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。



MIYA もったいないレシピノート



～リメイクでおいしくもう1品～

たこ焼きの粉をリメイク！薄焼きせんべい



材 料

- ・ たこ焼きの粉
- ・ お好きな具材
- ・ お好みのトッピング（ポン酢，マヨネーズ，刻みのり，おかかなど）



POINT

子どもと一緒にたこ焼きをやったが，思ったより子供が食べずに，生地を作りすぎてしまった。
そんな時，生地を捨てるのはもったいない。

作 り 方

- 1 生地のにせたい，具材を準備（おすすめはチーズ，千切りピーン）。
- 2 フライパンに油をひき，生地を薄くながす。火力は中火。
- 3 生地がかたまってきたら，具材を円の半分のにせて，もう半分の折り返す。
ひっくり返して，両面焼いて完成。
- 4 お好みのトッピングで食べる。
写真はポン酢マヨにきざみのり，おかか。



「MIYA もったいないレシピ」とは…

もったいない
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・ 普段何気なく捨てたり，余りがちな食材を使ったもの（食材の皮，葉，茎，芯，種，骨，アラなど）
 - ・ ごみを出さない工夫がされたもの
- 大切な食材を無駄なく食べ切り，環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。



MIYA もったいないレシピノート



～夏野菜のわたを使って～

夏の定番 わが家のハンバーグ



材 料

- ・ハンバーグ用たねの材料（合い挽き肉、卵、パン粉、塩コショウなど）
- ・夏野菜のわた（かぼちゃ、ゴーヤ、ピーマン）
→夏野菜は付け合わせにします



POINT

ハンバーグに添えている食材（かぼちゃ、ピーマン、ゴーヤ）のわたの部分を細かく刻んでハンバーグのたね（材料）としてお肉と混ぜて焼きました。

作 り 方

- 1 かぼちゃのわた、ゴーヤのわた（苦みが強いものは控えめにしてください）、ピーマンのたねをハンバーグの具材として加えてよくこねて形を整えて焼いて下さい。
- 2 フライパンの隅で野菜をソテーしてしまうとフライパン1つで完成します。



「MIYA もったいないレシピ」とは…

もったいない
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの（食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど）
 - ・ごみを出さない工夫がされたもの
- 大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。



MIYA もったいないレシピノート



～出がらしの緑茶を使って～

しっとりおいしい緑茶のふりかけ



材 料

- ・ 緑茶（出がらし）
- ・ 生ひじき
- ・ お好きな味付け
（たまご味ふりかけ、しょう油、めんつゆなど）



POINT

しっとり感と緑茶のかがりが白いごはんに合います。
ひじきを加えたことで栄養価がアップしています。

作 り 方

- 1 出がらしの緑茶と生ひじきをフライパンでゆっくり弱火で炒め水分をとばす。

（写真映えするように、たまご味ふりかけを加えて和えましたが、しょう油味でもめんつゆでも OK）



「MIYA もったいないレシピ」とは…

もったい
ない
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・ 普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの（食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど）
 - ・ ごみを出さない工夫がされたもの
- 大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。



MIYA もったいないレシピノート



～ゴーヤの種がおつまみに！～

ゴーヤの種のソテー （チーズ風味）



材 料

- ・ ゴーヤの種
- ・ 粉チーズ



POINT

少し苦味を感じますが、暑い夏、ビールのおつまみにピッタリ。
今まで捨てていた事を後悔しています。

作 り 方

- 1 ゴーヤを切り、中心部の種とわたをスプーンでかき出す。
- 2 手で少しほぐしてフライパンで弱火でゆっくり炒める。
- 3 粉チーズをふりかけました。



「MIYA もったいないレシピ」とは…

もったい
ない
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・ 普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの（食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど）
 - ・ ごみを出さない工夫がされたもの
- 大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。



MIYA もったいないレシピノート



～ゴーヤの種がおつまみに！～

ゴーヤの種のソテー（塩味）



材 料

- ・ゴーヤの種
- ・塩



POINT

若干苦味を感じますが、ポリポリした食感が後をひきます。
ソテー後にかける味つけは色々アレンジできると思います。
（粉チーズ、刻みのり、たらこ和えなど）

作 り 方

- 1 ゴーヤを切り、中から種とわたをスプーンでかき出す。
- 2 手で軽くほぐしてフライパンに入れ弱火でゆっくりソテーする。



「MIYA もったいないレシピ」とは…

もったい
ない
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの（食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど）
 - ・ごみを出さない工夫がされたもの
- 大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。



MIYA もったいないレシピノート



～ピーマンの種もわたも食べよう～

ピーマン全部いただきます



材 料

- ・ ピーマン
- ・ 肉だね（ひき肉，玉ねぎ，好みの味付け）



POINT

ピーマンは全て使います。種もわたも大切な材料です。

作 り 方

- 1 ピーマンは縦に切り，中身を取りだす。
- 2 種はそのまま，わたの部分は軽く刻んでひき肉と共に玉ねぎのみじん切りと合わせてこねる。
- 3 肉だねをピーマンに詰めて焼く。



「MIYA もったいないレシピ」とは…

もった
ない
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・ 普段何気なく捨てたり，余りがちな食材を使ったもの（食材の皮，葉，茎，芯，種，骨，アラなど）
 - ・ ごみを出さない工夫がされたもの
- 大切な食材を無駄なく食べ切り，環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。



MIYA もったいないレシピノート



～ 鶏肉の皮もおいしく料理～

とり皮のパリパリ焼き



材 料

- ・ 鶏肉の皮
- ・ 塩, こしょう
- ・ お好みの味つけ(カレー粉, チーズなど)



POINT

とり肉の皮の部分は油があるので捨ててしまいがちですが、再利用してみようと思いました！

作 り 方

- 1 とり肉の皮部分をはぐ
- 2 両面に塩・こしょうをふる（お好みでカレー粉等）
- 3 グリルで5分くらい焼く（大きさに調節）
- 4 できあがり（チーズ等のせても OK!）



「MIYA もったいないレシピ」とは…

もったいない
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・ 普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの（食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど）
 - ・ ごみを出さない工夫がされたもの
- 大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。



MIYA もったいないレシピノート



～無農薬の甘夏の皮を使って～

甘夏の皮のマーマレード



材 料

- ・ 無農薬甘夏の皮（好きなだけ）
- ・ 砂糖（甘夏の皮の重量の80～100%）



POINT

毎年無農薬の甘夏をお取り寄せしてピールやマーマレードを作るのですが、そのまま食べたときに最終的には皮は余ってしまうので、捨てずに全て食べきりたいなと思い付いたレシピです。

作 り 方

- 1 甘夏の皮を細切りにしボウルにに入れて水を少し入れ、手でもみ洗いしざるにあげる。3～4回繰り返す、アクをとる（この時点で冷凍保存可能）。
- 2 水気を絞りお鍋に入れヒタヒタの水を入れて一晩おく。
- 3 翌朝お鍋に砂糖を入れて火にかけ、好みの固さより少し緩いくらいで火を止める。
- 4 清潔な瓶に入れて保存する。



「MIYA もったいないレシピ」とは…

もったいない
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・ 普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの（食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど）
 - ・ ごみを出さない工夫がされたもの
- 大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。



MIYA もったいないレシピノート



～野菜まるごと使ってゴミ減量～

捨てちゃう野菜とサバボールのあんかけ



材 料 【4人分】

- | | | | |
|--------------|-----|--------|------|
| ・じゃがいもの皮 | 1個分 | ・サバ水煮缶 | 1缶 |
| ・カボチャのナカワタと皮 | 1個分 | ・めんつゆ | 大さじ3 |
| ・ピーマンの種と茎 | 1個分 | ・片栗粉 | |
| ・きゅうりの端 | 1個分 | | |
| ・ズッキーニの端 | 1個分 | | |
| ・茄子のへた部分 | 2個分 | | |
| ・ネギの青い部分 | 1本分 | | |



POINT

捨ててしまう野菜の皮や端、ナカワタ等を使い美味しく生ゴミ減量を目指すレシピです。

作 り 方

- 1 サバ水煮缶のサバをペーパータオルなどで水気を切っておく。
(残った汁はお味噌汁等に利用)
- 2 ネギの青い部分は小口切りにする。(あんかけ用)
- 3 みじん切りにした物を耐熱容器に入れ電子レンジで2分位加熱し、あら熱を取る。
- 4 水気を切ったサバとみじん切りにした野菜くず、片栗粉大さじ1をボウルに入れ良く混ぜる。一口大に丸める。
表面に片栗粉をまぶして180度にした油できつね色になるまで揚げ、お皿に盛る。
- 5 あんかけ作り。小さめのお鍋に表示通りに薄めためんつゆを100CCとネギの青い部分を入れ、火にかける。
沸騰したら水とき片栗粉大さじ1を入れる。
- 6 お皿に盛った団子にあんをかけたら出来上がりです。



「MIYA もったいないレシピ」とは…

もった
ない
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの(食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど)
- ・ごみを出さない工夫がされたもの

大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。



MIYA もったいないレシピノート



～ピーマンのヘタも使おう！～

ピーマン入りとりそぼろ



材 料

- ・ とりひき肉 200g
- ・ ピーマン 1個
- ・ めんつゆ 大さじ3
- ・ みりん 大さじ3
- ・ しょうが 適量



POINT

普段捨ててしまいがちなピーマンのヘタの周りの部分も使い、作りました。

作 り 方

- 1 フライパンに材料をすべて入れ、まぜながら中火で10分煮て完成。



「MIYA もったいないレシピ」とは…

もった
ない
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・ 普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの（食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど）
 - ・ ごみを出さない工夫がされたもの
- 大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。



MIYA もったいないレシピノート



～ピーマンの種とワタも食べちゃお！～

栄養豊富な青椒肉絲！



材 料 【4人分】

- ・牛肉か豚肉 500g
- ・ピーマン 5個
- ・人参 1/2本
- ◎醤油, 酒, 片栗粉 各大さじ1
- オイスターソース, 酒, みりん 各大さじ1
- 醤油, 砂糖 小さじ1
- ・ごま油, 塩コショウ 適量



POINT

捨ててしまいがちな種とワタも使います。この種とワタには、本体同様にビタミンCやビタミンA, ビタミンB群など、ビタミンが大変多い部位です。

また、本体には含まれない【ピラジン】という栄養素も入っており、血液の流れを促したり、動脈硬化を防ぐ能力もあり、育毛効果に注目度も高まっております。

ごみも減らせ、栄養も取れる一石二鳥の満足レシピです！

作 り 方

- 1 肉を◎で下味をつける。片栗粉は最後に揉み込み10分置く。
- 2 ピーマンは種とワタも一緒に細切り。人参は千切り。
- 3 フライパンにごま油を熱し、ピーマン人参を中火で炒める。軽く塩コショウしたら取り出す。
- 4 1を中火で炒める。しっかり焼き目がついたら野菜も入れて炒め合わせる。混ぜ合わせておいた■を入れて一気に炒め、出来上がり！



「MIYA もったいないレシピ」とは…

もったいない
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの（食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど）
- ・ごみを出さない工夫がされたもの

大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。



MIYA もったいないレシピノート



～皮ごと使うとおいしい～

桃のスムージー



材 料

- ・ 桃
- ・ 牛乳（桃と同量）
- ・ 蜂蜜や砂糖（お好みで）



POINT

いたみがちな桃で、暑い夏にぴったりの簡単レシピです。

作 り 方

- 1 よく洗ってタネをくり抜いた桃（皮ごとでも可、風味がよくなるのでおすすめ）をミキサーにかけやすい大きさにカットして冷凍。
桃と同量の牛乳と一緒にミキサーにかける。
- 2 お好みで蜂蜜や砂糖を入れるとよりおいしいスムージーになります。



「MIYA もったいないレシピ」とは…

もった
ない
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・ 普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの（食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど）
 - ・ ごみを出さない工夫がされたもの
- 大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。



MIYA もったいないレシピノート



～無駄なく使って栄養満点スープに～

野菜と海老の芯（新）食感！スープ



材 料 【4人分】

・水	1L	・塩	小さじ1
・昆布	1切	・薄口醤油	大さじ1
・殻付き海老	5本	・料理酒	大さじ1
・とうもろこし	1/2本		
・ブロッコリーの芯	1個分		
・キャベツの芯	1個分		
・椎茸の軸	5個分（1パック分）		



POINT

捨ててしまいがちな野菜の芯や海老の殻などを無駄なく使い、栄養満点のスープにしました。

これぞ食品ロスを減らす新しい芯（新）食感スープです！

作 り 方

- 1 【下ごしらえ】とうもろこしは皮を剥き実とひげは別にとっておく。実は茹でて芯からはずしておく。
- 2 鍋に水を入れ昆布、海老の殻、茹でたとうもろこしの芯を入れ火にかけ出汁を取る。（沸騰したら中火で10分位）
- 3 とうもろこしのひげを170℃の温度で素揚げにしておく。
（普段捨ててしまう様なとうもろこしのひげも素揚げにすることで美味しく召し上がれます！）
- 4 2を漉した出汁に食べやすい大きさに切ったブロッコリーの芯、キャベツの芯、椎茸の軸を入れて10分程度煮る。
- 5 野菜が柔らかくなったら調味料を加え、芯から取ったとうもろこしの実、殻を剥いた海老を入れひと煮立ちさせ、海老に火を通す。
- 6 スープを器に盛り、上に3のとうもろこしのひげの素揚げを添える。



「MIYA もったいないレシピ」とは…

もった
ない
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの（食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど）
 - ・ごみを出さない工夫がされたもの
- 大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。



MIYA もったいないレシピノート



～じゃがいもを無駄なく美味しく～

む だ な し ！ い も も ち

材 料



- ・じゃがいも 1個(150～180g)
- ・おから 40g
- ・細切りチーズ 20g
- ・片栗粉 3g
- ・サラダ油, ソース, 青のり, かつおぶし



POINT

じゃがいもをこすり洗いをして、皮ごとほんの少しの水で加熱します。水がなくなる頃がちょうどやわらかくなり水も捨てません。

皮も、水も捨てないむだなしレシピです。ごみは芽のみ。

作 り 方

- 1 じゃがいもをよく洗って、8つに切る。芽だけ取る。
- 2 小鍋に皮を下にして並べ、50～60ccの水で蒸し茹でにする。弱火で加熱。
- 3 柔らかくなったら、小鍋におから、チーズ、片栗粉を加えて潰しながら混ぜる。混ざったら4つの丸形に丸める。
- 4 油をひいたフライパンで両面焼く。盛り付けたらソース、青のり、かつおぶしをかける。



「MIYA もったいないレシピ」とは…

もったいない
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの（食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど）
 - ・ごみを出さない工夫がされたもの
- 大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。



MIYA もったいないレシピノート



～ジャガイモを無駄なく美味しく～

余ったおかずのジャガイモ皮フライ



材 料

- ・ジャガイモの皮 4個分
- ・余ったおかず 適宜
(フライに出来る物なら何でも可)
- ・パン粉 大さじ3
- ・小麦粉 大さじ5



POINT

余ってしまったおかずを、捨ててしまうジャガイモの皮でフライにし、お弁当等のおかずに変身。食品ロス削減になります。

作 り 方

- 1 ジャガイモの皮をカラカラになるまで天日干しにする。
- 2 ハサミで細かく切る（ミキサーでもOK）。
- 3 余ったおかずの水気を切り楊枝に刺す。
(今回はジャガイモとソーセージのコンソメ煮を使用)
- 4 細かく切ったジャガイモの皮にパン粉を加える。
(ジャガイモの皮がたくさんある時はパン粉は不要です)
- 5 水で溶いた小麦粉⇒ジャガイモ入りパン粉 の順に衣を付ける
- 6 180度に熱した油できつね色になるまで揚げる。



「MIYA もったいないレシピ」とは…

もったいない
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの（食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど）
 - ・ごみを出さない工夫がされたもの
- 大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。

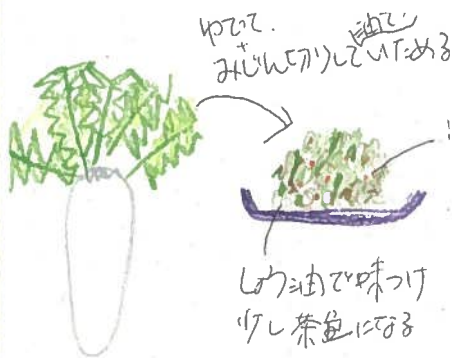


MIYA もったいないレシピノート



～大根の葉ももったいない！～

ダイコンの葉ふりかけ



材 料

- ・ダイコンの葉
- ・ゴマ油やサラダオイル
- ・醤油
- ・とうがらし（お好みで）



POINT

- ・ビタミン豊富
- ・ダイコンの葉は捨てられるのでそれを使用→ごみ削減
- ・とうがらしを入れると大人や酒の箸置きになる

作 り 方

- 1 葉はさっとゆでて、こまかく切る。
- 2 ゴマ油やサラダオイルで炒り、醤油で味付け。



「MIYA もったいないレシピ」とは…

もったいない
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの（食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど）
 - ・ごみを出さない工夫がされたもの
- 大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。



MIYA もったいないレシピノート



～余っただんご粉がああのメニューに！～

も っ ち り お 好 み 焼 き



材 料

- ・だんご粉 80g
- ・キャベツ 90g
- ・豚肉 30g
- ・水 180ml
- ・油 大さじ1
- ・ソース、マヨネーズ、青のり 適量



POINT

お彼岸やお盆でだんごを作るために使用されるだんご粉は、比較的余りやすく、だんご以外でも利用できるメニューを考えてみました。

生地の中では、捨ててしまいがちなキャベツの茎も一緒に含まれています。だんご粉を使うことでグルテンフリーでもっちりとした食感となります。

作 り 方

- 1 だんご粉に水を加えてよく解き、千切りにしたキャベツを入れてよく混ぜる。
- 2 フライパンで片面を焼き、豚肉をのせ、もう片面も焼く。
- 3 ソースなどをトッピングして完成。



「MIYA もったいないレシピ」とは…

もったいない
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの（食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど）
 - ・ごみを出さない工夫がされたもの
- 大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。



MIYA もったいないレシピノート



～緑茶の茶殻でステキなおやつ～

ほんのり緑茶の香りの鶏蛋糕（中華風蒸しカステラ） チタンカオ



材 料

【直径約17cmのボール 1コ分】

- | | | | |
|----------------|------|------------------|----|
| ・上新粉 | 80g | ・乾燥させた茶殻 | 大3 |
| ・ベーキングパウダー | 1.6g | →茶こしでこした茶殻をクッキング | |
| ・鶏卵 | 2個 | ペーパーで水分を取り、天氣の良い | |
| ・砂糖 | 80g | 日に干して乾燥させたもの | |
| ・カシューナッツ | 20g | | |
| (粗く刻む) | | | |
| ・ミックスゼリー (製菓用) | 大2 | | |
| ・ガムシロップ | 適宜 | | |



POINT

毎日捨てる緑茶の茶殻を手軽に美味しく利用できるお菓子で、
子どもの“おやつ”に好評の一品！

作 り 方

- 1 上新粉とベーキングパウダーを合わせて2度ふるいにかける。→ボールに取っておく。
- 2 たね（生地）をつくる。
 - ・卵を卵白と卵黄に分け、卵白をボールに入れ、泡立て器で固く泡立てる。よく泡立てたら砂糖を加え、さらによく混ぜる。更に卵黄を加えてよく泡立てる。
 - ・1でふるった粉と、刻んだカシューナッツ、ミックスゼリーを加え、木じゃくしでざっくりと混ぜる。
- 3 電子レンジ対応のボール（直径約17cm・耐熱性プラスチック）にうすくサラダ油を塗り、材料（たね）を入れ、サランラップをフワリとかけて、600wで4分加熱する。
- 4 お皿にひっくり返し、ガムシロップをうすく塗り、切り分けて完成。

※蒸し器を使うこともできます。材料（たね）を、ざるや裏ごし器に
ふきんを絞って敷いたものに入れ、15～20分強火で蒸す。
金串をさして、たねがついてこなければ完成。



「MIYA もったいないレシピ」とは…

もったい
ない
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの（食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど）
 - ・ごみを出さない工夫がされたもの
- 大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。



MIYA もったいないレシピノート



～野菜の皮がカラフルパスタに大変身～

皮 × 4 パ ス タ



材 料 【二人分】

- ・ぽん酢…適量
- ・みょうが…お好み
- ・(例)きゅうり…1本, にんじん…1本, ズッキーニ…1本,
大根…半分→の皮



POINT

捨ててしまうカラフルな野菜の皮を使用して、さっぱり歯ごたえのある料理にしました。

作 り 方

- 1 千切りピーラーで全ての野菜の皮をむく。そして、沸騰したお湯でさっと湯がき、水に取り、ざるにあげる。
- 2 器に盛り付け、お好みでみょうがを千切りして飾り、ぽん酢をかけ完成。
- 3 電子レンジ対応のボール（直径約17cm・耐熱性プラスチック）にうすくサラダ油を塗り、材料（たね）を入れ、サランラップをフワリとかけて、600wで4分加熱する。
- 4 お皿にひっくり返し、ガムシロップをうすく塗り、切り分けて完成。

※蒸し器を使うこともできます。

材料（たね）を、ざるや裏ごし器にふきんを絞って敷いたものに入れ、15～20分強火で蒸す。
金串をさして、たねがついてこなければ完成。



もった
ない
レシピ

「MIYA もったいないレシピ」とは…

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの（食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど）
 - ・ごみを出さない工夫がされたもの
- 大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。



MIYA もったいないレシピノート



～野菜のくずが美味しいスープに～

もったいない栄養満点！！ファイトケミカルスープ



材 料

- ・玉ねぎや人参の皮やセロリの葉等の野菜くず
- ・食パンの耳 1枚分
- ・水 1.3ℓ
- ・酒 小さじ1
- ・牛乳 150ml
- ・生クリーム 大さじ3
- ・ネギの青い部分 3本分
- ・塩コショウ
- ・バター 10g
- ・オリーブオイル 大さじ1 (またはサラダ油)



POINT

捨ててしまう食材の皮や根っこ、余ってしまいがちな食パンの耳を使った、簡単スープ！

子供から大人まで飲めて、免疫力アップでコロナにも負けない体も喜ぶ美味しいスープです！

作 り 方

- 1 大きめの鍋に水、酒、野菜くずを入れ、20～30分煮てデジブロスを作っておく。
- 2 食パンの耳を1cm角に切り、フライパンでカリカリになるまで炒めクルトンを作る。
- 3 鍋にオリーブオイルとネギの青い部分を入れ火にかけ、塩を少々加えしんなりするまで炒める。
- 4 3に1を600ml 加え5分程煮る。
一旦火を止め、生クリームと牛乳を加えたら、ネギが細くなるまでハンドブレンダーをかける。
- 5 お皿に4を盛り付け2のクルトン、こしょうを振り完成。



もった
ない
レシピ

「MIYA もったいないレシピ」とは…

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの（食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど）
 - ・ごみを出さない工夫がされたもの
- 大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。



MIYA もったいないレシピノート



～野菜を無駄なくおいしいだしに～

野菜のだしからとるポトフ



材 料 【6人分】

・ソーセージ	100g	・コンソメ顆粒	大さじ2
・人参	1本	・すりおろし生姜	小さじ1
・じゃがいも	2個	・水	1500CC
・玉ねぎ	1個	・水	500CC
・パプリカ	1個	・塩	ひとつまみ
・キャベツ	5分の1玉		



POINT

捨ててしまうじゃがいも、人参、玉ねぎの皮、パプリカのへたと種、キャベツの芯からだしをとり、もったいないをなくしました。野菜からだしをとることで、ポトフの香りをよくし、風味をよくしました。

作 り 方

- 1 じゃがいもは4等分に切り、芽をとる。人参は皮をむき乱切り、キャベツはざく切り、パプリカはさいの目切り、玉ねぎはくし切り、ウインナーは斜め切りにして2等分に切る
- 2 野菜からだしをとる。
 - (1) 鍋にじゃがいも、人参、玉ねぎの皮、キャベツの芯、パプリカのへたと種を入れて500CCの水とひとつまみの塩を入れて火にかける。
 - (2) ふつふつとしてきたら弱火で20～30分ほど煮る。
 - (3) 火を止め、ざるにキッチンペーパーを2枚しいて漉す。
- 3 鍋に水と野菜からとっただしと1500CCの水と具材を入れて火にかける。
- 4 コンソメ、すりおろし生姜を入れて味付けをし、具材が柔らかくなったら完成。



もった
ない
レシピ

「MIYA もったいないレシピ」とは…

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの（食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど）
 - ・ごみを出さない工夫がされたもの
- 大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。



MIYA もったいないレシピノート



～スイカの皮もムダなく美味しく～

スイカの皮入り海鮮チヂミ

材 料



・小麦粉	100g
・片栗粉	50g
・卵	1個
・海鮮	120g
・玉ねぎ	100g
・スイカの皮	150g



POINT

スイカの白い部分と皮を千切りにして塩をまぶし、水気を切りチヂミの具に入れる

作 り 方

- 1 スイカの皮は千切りにして、塩をまぶし水気を切る。
- 2 材料を合わせ粉をまぶし、水を入れ、油で焼く。
- 3 たれはにんにく、しょう油、水、酢、七味を入れる。

※蒸し器を使うこともできます。

材料（たね）を、ざるや裏ごし器にふきんを絞って敷いたものに入れ、15～20分強火で蒸す。

金串をさして、たねがついてこなければ完成。



もった
ない
レシピ

「MIYA もったいないレシピ」とは…

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの（食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど）
 - ・ごみを出さない工夫がされたもの
- 大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。



MIYA もったいないレシピノート



～緑茶の茶殻でステキなおやつ～

しゃきっキャベスープ

材 料

【直径約17cmのボール 1コ分】



キャベツ外側の葉っぱ2枚、椎茸の軸6本、ベーコン1枚、顆粒コンソメ小さじ2、水450ml、オリーブオイル小さじ1



POINT

キャベツの固い外側の葉っぱと、椎茸の軸を細かく裂いて、工夫次第で生ゴミ減量につながるレシピです。

作 り 方

- ①椎茸の石づきを切って、軸を細かく裂いて、キャベツの葉っぱはよく洗って細切りにする。ベーコン1枚は1cm幅に切る。
- ②鍋にオリーブオイル小さじ1を引いて、ベーコン、キャベツ、椎茸の軸を弱火で炒めて、水を加える。
- ③蓋をして、好みの柔らかさになるまで煮て、顆粒コンソメを入れ味をつける。好みにコショウを振ってもよい。



「MIYA もったいないレシピ」とは…

もったいない
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの（食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど）
 - ・ごみを出さない工夫がされたもの
- 大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。



MIYA もったいないレシピノート



～椎茸の軸も残さずおいしいスープに～

椎 茸 軸 の た っ ぷ り き の こ す ー プ



材 料 【2人分】

- ・しいたけ 1パック
- ・大根 1本
- ・人参 1本
- ・好みの茸 適量
- ・調味料 適量



POINT

捨ててしまいがちな椎茸の軸を使い，食品ロスや生ごみ減量を意識したレシピです

作 り 方

- 1 しいたけの軸も含めすべての材料を小さく切って煮込み，完成。



もった
ない
レシピ

「MIYA もったいないレシピ」とは…

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・普段何気なく捨てたり，余りがちな食材を使ったもの（食材の皮，葉，茎，芯，種，骨，アラなど）
 - ・ごみを出さない工夫がされたもの
- 大切な食材を無駄なく食べ切り，環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。



MIYA もったいないレシピノート



～魚の骨も残さず美味しく料理！～

魚の骨ふりかけ



材 料

- ・アジなどの魚の骨
- ・塩
- ・味の素
- ・海苔
- ・ごま
- ・サラダ油



POINT

なんにでも使える！調味料としても使える！

作 り 方

- 1 魚の骨を乾煎りし、水分を抜いたら素揚げにする。
- 2 油を切ったらすり鉢に入れて塩と味の素を少々加えて、する。
- 3 海苔とごまを好みの量加えて完成。



もったい
ない
レシピ

「MIYA もったいないレシピ」とは…

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの（食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど）
 - ・ごみを出さない工夫がされたもの
- 大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。



MIYA もったいないレシピノート



～ 圧力鍋で骨まで美味しく料理～

骨まで美味しい鮭のうま煮



材 料

- ・中骨がついた鮭の切り身
- ・お酒
- ・出汁
- ・しょう油



POINT

骨まで美味しく食べられ、ごはんやうどん、おつまみにもなります。

作 り 方

- 1 圧力鍋に鮭の中骨、ひたひたになるくらいの水を入れ、30分ほど圧力をかける。
- 2 しょう油、出汁、お酒を入れさらに15分ほど圧力をかける。
- 3 粗熱を取り冷蔵庫へ。1週間ほど持ちます。



「MIYA もったいないレシピ」とは…

もったいない
ない
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの（食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど）
 - ・ごみを出さない工夫がされたもの
- 大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。



MIYA もったいないレシピノート



～野菜を無駄なく食べ切ろう！～

野菜たっぷり卵スープ



材 料 【2人分】

- ・人参の皮、ブロッコリーの芯、ネギの青い部分など余った野菜，使って
しまいたい野菜，キノコなどなんでも！
- ・鶏ガラ 小さじ 2
- ・コチュジャン 小さじ 1
- ・しょう油 小さじ 1
- ・玉子 1個



POINT

余った野菜や捨ててしまいがちな野菜の皮や葉の部分など，
どんなものでも使えるレシピです

作 り 方

- 1 入れたい野菜を食べやすい大きさに切り，水350mlで茹でる。
- 2 野菜が柔らかくなったら鶏ガラ，コチュジャン，しょう油を入れる。
(お好みで塩で調節)
- 3 玉子を溶き入れて，火が通れば完成！



「MIYA もったいないレシピ」とは…

もったい
ない
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・普段何気なく捨てたり，余りがちな食材を使ったもの（食材の皮，葉，茎，芯，種，骨，アラなど）
 - ・ごみを出さない工夫がされたもの
- 大切な食材を無駄なく食べ切り，環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。



MIYA もったいないレシピノート



～ 芯が美味しい 竜田揚げに！～

ブロッコリーの芯の竜田揚げ



材 料 【4人分】

- ・ブロッコリーの芯 1 株
- ★しょう油大さじ 2, みりん大さじ 2, 水 4 分の 3 カップ,
だし調味料小さじ 2 分の 1
- ・片栗粉 適量
- ・米油 (揚げ油) 適量



POINT

捨てられがちなブロッコリーの芯も食べられるという事を知って欲しいです。

作 り 方

- 1 ブロッコリーの芯をひとくち分ずつに分け、水で洗う。水気をよく切っておく。
- 2 ビニール袋に★と 1 のブロッコリーを混ぜ入れ、40 分ほど置く。
- 3 ブロッコリーの汁けを軽く切り、片栗粉を全体にまぶす。
- 4 3 を 170～180℃に熱した油に入れる。強めの中火にし、3 分ほど揚げる。



「MIYA もったいないレシピ」とは…

もった
ない
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの (食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど)
 - ・ごみを出さない工夫がされたもの
- 大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。



MIYA もったいないレシピノート



～食品ロス削減に具沢山キッシュ～

冷蔵庫の宝物たくさんキッシュ



材 料

- ・★（具材例）さつま揚げ1枚、ほうれん草、ベーコン、しょうが、長ネギ、しらす
- ・レモン
- ・チーズ
- ・ごま油
- ・卵
- ・牛乳
- ・生クリーム
- ・塩コショウ
- ・冷凍パイシート



POINT

余り物を美味しく大量に消費するために、キッシュにしました。
具はとにかく賞味期限が迫っているものを沢山いれちゃいます！
具のアレンジ自在で楽しいです。

作 り 方

- 1 ★の具材になるものをごま油で炒め、塩コショウで味を整えて冷ましておく。
- 2 冷凍パイシートを綿棒で伸ばしてタルト型に敷く。
- 3 卵、牛乳、生クリーム、塩コショウをボールに入れ、よく混ぜて卵液を作る。
- 4 タルト型に1の炒めた具を入れてバランスを見ながら飾り付けする。
- 5 180℃のオーブンで25分焼く。粗熱を取り、型から外す。



「MIYA もったいないレシピ」とは…

もったい
ない
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの（食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど）
 - ・ごみを出さない工夫がされたもの
- 大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。