



切りとって
使える!

食べきりクッキング レシピ集

まだ食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」は、日本で年間約646万トン（平成27年度推計値）も発生しており、そのうち約半数は家庭から発生しています。そこで、同志社女子大学の協力を得て、余った食材や料理を使った「食べきりクッキングレシピ」を作成しました。家庭での食品ロス削減のため、ぜひご活用ください！

料理の作り方は動画でご覧いただけます！

京都府食の府民大学 検索



食品ロスを減らすために、 できることから始めませんか

- 賞味期限と消費期限**を正しく理解しましょう
賞味期限＝おいしく食べられる期限
消費期限＝過ぎたら食べないほうがいい期限
- 買い物は**必要な分だけ**買しましょう
- 食材を**上手に使いきり**ましょう
- 外食・宴会では**適量注文**を心掛けましょう



717kcal

ブロッコリーの茎のグラタン

材料(1人分)

ブロッコリーの茎	1個分	バター	10g
ベーコン	4枚	粉チーズ	大さじ3
小麦粉	大さじ2	ミックスチーズ	適量
牛乳	200ml	パン粉	適量

作り方

- ①ブロッコリーの茎は1cmの拍子木切りに、ベーコンは4等分に切る。
- ②熱したフライパンにバターを入れ、ベーコン、ブロッコリーの茎を炒める。
- ③茎が柔らかくなったら小麦粉を入れて炒め、なじんだら牛乳を入れて木べらで混ぜる。
- ④とろみが出てきたら粉チーズを入れて混ぜる。
- ⑤グラタン皿に移し入れ、チーズとパン粉をかけて熱したオーブントースターでお好みの焼き色がつくまで焼く。



472kcal

筑前煮でつくねバーグ

材料(2人分)

筑前煮の具	160g	☆酒	大さじ1
★鶏ひき肉	200g	☆みりん	大さじ3
★木綿豆腐	150g	☆砂糖	小さじ1
★塩こしょう	少々	☆醤油	大さじ1と小さじ1
★卵白	1個分	片栗粉	適量
★片栗粉	大さじ1	卵黄	1個分
		ごま	適量

作り方

- ①筑前煮をフードプロセッサーで粗く刻み、ボウルで★の具材と合わせて粘りがでるまでよく混ぜる。
(卵黄は最後に使うのでとっておく)
- ②小判型に丸めてサラダ油を熱したフライパンに並べ、弱火で約2分焼き、焼き目がついたら裏返す。
- ③ふたをして焦げないように時々裏返し、6分焼く。
- ④☆を合わせて加え、中火で煮詰める。煮汁が少なくなったら水溶き片栗粉を加え、仕上げにタレをよく絡める。
- ⑤皿にのせ、ごまをかける。といた卵黄につけていただく。

ムダなく
使う

余り物を
リメイク



371kcal

鍋の余りであんかけかた焼きそば

材料(2人分)

鍋の余りもの 2人分
中華めん 2人分
サラダ油 小さじ2
片栗粉 大さじ1+1/2

作り方

- ①鍋の余りを温め、沸騰してきたら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ②中華めんを耐熱皿にのせ、軽くラップをして電子レンジ600wで40秒温める。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて油を絡ませるようにほぐす。ほぐれたらフライ返しで押しえつながらカリッとすするまで焼く。裏面も同じように焼く。
- ④皿に③をのせ、その上に①をかける。



70kcal

にんじんとセロリの葉のきんぴら

材料(2人分)

にんじん 1本 砂糖 小さじ1
セロリの葉 1本分 ごま 少々
ごま油 大さじ1/2
醤油 大さじ1/2

作り方

- ①にんじんはよく洗い、皮つきのまま10 cm 幅の千切りにする。セロリの葉は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を入れて炒める。
- ③野菜がしんなりしたら、醤油、砂糖を入れる。
- ④皿に盛り付け、ごまをふる。



107kcal

餃子の皮でエッグタルト

材料(2人分)

卵黄 2個分 バニラエッセンス 3~4滴
砂糖 40g 餃子の皮(大判) 10枚
牛乳 100cc お好みのジャム 適量
生クリーム 100cc

作り方

- ①オーブンを170℃に予熱しておく。
- ②鍋に卵黄と砂糖を入れ、よく混ぜたら牛乳と生クリームを少しずつ加えて混ぜる。(バニラエッセンスがあれば加える。)
- ③鍋を中火にかけて絶えず鍋底からかき混ぜ、ふつふつしてきたら火を弱め、クリーム状になるまで煮る。
- ④ボウルに移し、水につけて粗熱をとり、冷蔵庫で冷ます。
- ⑤アルミカップに餃子の皮を入れ、折り目をつけて型を作り、④を入れ、お好みのジャムでトッピングする。
- ⑥170℃に熱したオーブンで20分間焼く。



111kcal

きんぴらのかき揚げ

材料(2人分)

きんぴらごぼう 90g
桜エビ 10g
天ぷら粉 大さじ2
サラダ油 適量

作り方

- ①きんぴらごぼうをボウルに入れ、桜エビを加えて混ぜる。
- ②天ぷら粉を全体にまんべんなく混ぜる。まとまらなかつたら水を少しずつ加える。混ぜたら2つに分け、丸く形を整える。
- ③170~180℃の油でキツネ色になるまで揚げる。揚げるときにバラバラになりやすいので、様子を見ながら揚げる。