

# 平成28年度 食材使い切りレシピ講習会 レシピ集



- ごはんのピザ
- 簡単！オニオングラタン風スープ
- こめこめお好み焼き
- ごはんのお焼き
- 余ったご飯でリゾットコロック

講師・レシピ作成（ごはんのピザ、お焼き）  
江別友の会

講習会主催  
江別市生活環境部環境室廃棄物対策課減量推進係



消費者庁の公式キッチン



「消費者庁の公式キッチン」レシピをお借りしています。  
消費者庁「食べ物の無駄をなくそうプロジェクト」がクックパッドで公開しています。

大根使い切り 江別市



昨年実施の「生ごみダイエットレシピ講習会」レシピをホームページで公開しています。  
江別友の会が考案した大根1本を使い切るレシピです。ぜひご活用ください。

# 簡単！オニオングラタン風スープ



## 材 料 (4人分)

玉ねぎ	1と3/4個
ツナ缶の油	1缶分
スライスチーズ	1枚
水	200cc
コンソメ	小さじ2
塩こしょう	適量

1 玉ねぎを薄切りにする。

2 ツナ缶の油を入れた鍋に1を入れ、少し焦げ色がつくまで、ふたをしながら中火で10分ほど炒め煮する。

3 水を入れて煮立たせ、コンソメ、塩こしょうで味つけする。

4 器に盛って、スライスチーズをのせて、オニオングラタン風にする。



ツナの油を使って旨みをアップ！  
ツナ油はいろいろな素材の炒め物にも使えますよ。



仙台市が市民の協力により作成した  
「ワケルファミリーのエコレシピ帳／簡単！美味しい！アイデア  
満載のエコレシピ」掲載レシピです。

消費者庁の公式キッチン



ワケルファミリーのエコレシピ帳





## 材料 (4~6人分)

ごはん	茶碗1杯分 約180g
薄力粉	大さじ3
玉ねぎ	小1個
ピーマン	1個
シーチキン	1缶
チーズ	50g
ケチャップ	大さじ3
バジルまたはミックス ハーブ	少々
オリーブオイル	少々

# ごはんのピザ

- 1 ビニール袋にごはんと薄力粉を入れ、よく混ぜる。
- 2 オープンペーパーにオリーブオイルを塗り、1を丸くしき、袋で均一にのばして生地を作る。
- 3 ピーマンはうすい輪切りにする。玉ねぎをうす切りにして、レンジにかけてしんなりさせる。
- 4 生地の上にケチャップを塗り、玉ねぎ、シーチキンをのせ、バジルをふりかける。
- 5 ピーマンを8割くらいのせる。
- 6 チーズをふりかけ、残しておいたピーマンをかざる。
- 7 230℃に温めたオーブンで、8分ほど焼く。



余ったごはんですら簡単にピザの生地が作れます。  
シーチキン油は、「簡単オニオングラタン風スープ」で使い切ります。  
玉ねぎやチーズなど他の食材も共通のレシピでおすすめてです。



江別友の会様をご提案するレシピです。





## 材 料 (4人分)

ごはん	200g
キャベツ	200g
にんじん	40g
もやし	40g
豚もも肉	100g
桜えび	4g
天玉	40g
小麦粉	200g
卵	1個
水	400cc
サラダ油、ソース、かつお節、青のり、マヨネーズ	適量

# こめこめお好み焼き

- 1 キャベツ、にんじんは千切り、もやしは洗っておく。豚肉は一口大に切っておく。
- 2 卵はほぐし、水、小麦粉を加える。
- 3 2にごはん、1のキャベツ、にんじん、もやし、桜えび、天玉を混ぜる。
- 4 フライパンを熱してサラダ油を塗り、3を8等分にして流し、上に豚肉を広げてのせる。
- 5 両面焼いて中まで火を通し、ソース、かつお節、青のりをかける。好みにマヨネーズをかけてもよい。



子どもが好きなお好み焼きに残りごはんが入ることでボリュームアップ。また、気づかないうちに野菜がたくさん食べられます。



青森県鶴田町（協力：鶴田町食生活改善推進協議会）では、食べ物を無駄にしないためのレシピ集「ECOLIFE」を作成しています。

消費者庁の公式キッチン



青森県鶴田町 ECOLIFE



# ごはんのお焼き



## 材料 (4~6人分)

ごはん 茶碗1杯分  
約180g

余った野菜 (にんじん、  
ゆでた青菜など) 50g

ごま、しらす干しなど 20g

小麦粉 大さじ3

1 ごはんに刻んだ野菜やごまなどを入れ、小麦粉を加えて手でよく混ぜる。(野菜などの量は好みで、小麦粉もまとまりやすいように調節する。)

2 小さ目のおにぎりくらいの大きさに丸め、平らにのばす。

3 フライパンに油をうすく引き、両面をカリッとするように焼く。



余ったごはんでも簡単におやつが作れます。  
余った野菜も使い切ることができます。



江別友の会様をご提案するレシピです。  
小さいお子さんのおやつにもおすすめです。



## 余ったご飯でリゾットコロッケ



### 材 料 (4人分)

余った野菜のみじん切り (にんじん、玉ねぎ、ピーマンなど)	120g
冷やごはん	茶碗2杯分
牛乳	200cc
ビーフブイヨン(粉)	適量
塩、こしょう	少々
サラダ油	少々
小麦粉、卵、パン粉	適量
揚げ油	適量

- 1 野菜のみじん切りとサラダ油を鍋に入れ、弱火で炒める。
- 2 1に冷やごはんを牛乳を入れ中火にし、水分がなくなるまでよく煮る。(途中、ビーフブイヨン、塩、こしょうで調味する。)
- 3 2をバットに入れて冷まし、丸いピンポン玉に整形し、小麦粉、卵、パン粉をつけ、揚げ油180℃で色よく揚げる。
- 4 好みにケチャップ、マヨネーズを添える。



余ったごはんを野菜で簡単に！



「おいしいふくい食べきり運動」として福井県の依頼により、池田雅直氏(ビストロ ぷう・あ・ぷう オーナーシェフ)が考案した「食材使い切りレシピ」です。

消費者庁の公式キッチン



福井県 食べきりレシピ

