

～食べ物を大切に、食品ロスをゼロに～



食べきりごはん



うら面に
レシピ
あります！

食品ロス削減で
脱温暖化大作戦



残さず食べて
お皿ピカピカ

レシピ協力：広島酔心調理製菓専門学校

ごはんを残さず食べよう！

みんなは、家や学校でごはんを残さず食べていますか。
お皿に残った食べ物は、どうなるのでしょうか。
残った食べ物の多くは、まだ食べられるのにゴミとしてすてられて
しまい、「食品ロス」となります。

日本では、1年間に464万トン※もの食べ物がすてられている
と言われています。これは、日本に住んでいる人が毎日
おにぎり1こ分の食べ物をすてているのと同じ量です。

もったいないですね。（※令和5年度（2023年度）推計値）

わたしたちにできること

わたしたちがごはんを残さずに食べることや、まだ食べられる食べ物を
すてないようにすることで、地球温暖化の進行をおくらせることが
できます。小さな心がけと行動で、地球を守っていきましょう。



食べ物をすてると どうなるの？

食べ物をすてると
ゴミになり、ゴミを
燃やすと二酸化炭素
(CO₂) というガスが
出ます。このガスは、
地球が温くなる「地球
温暖化」の原因と言われ
ています。

発行：脱温暖化センターひろしま（広島県地球温暖化防止活動推進センター）

脱温暖化センターひろしま（広島県地球温暖化防止活動推進センター）は、1999年4月8日に施行された「地球温暖化対策の推進に関する法律」に基づき、2000年4月1日に広島県知事から指定を受け、一般財団法人広島県環境保健協会内に設置されている機関です。

この取り組みは、広島県温暖化対策活動促進補助金を充てて実施しています。

野菜たくさんトライカレー

point

冷蔵庫のあまり野菜を
活用しよう

材料：2人分

・合い挽きミンチ	120g
・タマネギ	1/8 個
・ニンジン	1/8 個
・赤パプリカ	1/8 個
・黄パプリカ	1/8 個
・狩留家なす	1/8 個
・ズッキーニ	1/8 個
・おろしショウガ	小さじ 1/2
・おろしニンニク	小さじ 1/2
・ホールトマト	100g
・野菜のブイヨン(または水)	100ml
・カレールー	30g
・塩	適量
・黒コショウ	適量
・サラダ油	適量
・ケチャップ	小さじ 1/2
・ウスターソース	小さじ 1/2

下ごしらえ

- ・タマネギ、ニンジンの皮をむき、細かいみじん切りにする。
- ・赤パプリカ、黄パプリカ、狩留家なす、ズッキーニをサイコロ状に切り揃える。
- ・合い挽きミンチに塩・黒コショウをふる。

作り方

- ① 鍋にサラダ油をひきショウガ・ニンニクを入れ、香りが出るまで焦がさないように弱火でゆっくり炒める。
- ② ①にタマネギ・ニンジンを入れてしんなりするまで炒め、狩留家なすとズッキーニ、赤パプリカ・黄パプリカの順に入れて炒める。さらにホールトマト・野菜のブイヨン（または水）を加えて、トマトの果肉を崩しながら、野菜がやわらかくなるまで煮込んでいく。
- ③ 別のフライパンにサラダ油をひき、合い挽きミンチにカリッと焼き色をつけ②の鍋に入れる。
- ④ 鍋にカレールーを入れ、食材の水分を飛ばしながら混ぜていく。トマトケチャップ・ウスターソース・塩・黒コショウで味を調えて完成。



栄養成分表示 [1食当たり]

エネルギー	284 kcal
たんぱく質	12.7 g
脂質	18.4 g
炭水化物	16.0 g
食塩相当量	2.1 g

レモン香るだもん ライス

point

よく洗った野菜の皮やヘタ、芯などを弱火で20～30分煮て、野菜のブイヨンを作ってみよう



材料：2人分

・米	1 合
・ショウガ	5g
・レモン	1/8 個
・レモン汁	小さじ 2 と 1/2
・野菜のブイヨン(または水)	180ml
・ターメリック	少々
・カルダモン	少々
・塩	少々
・祇園パセリ	少々

下ごしらえ

- ・お米を軽く研ぎ洗いし、ザルにあげておく。（水気を切っておく）
- ・レモンの皮と白い部分（わた）を取り除き、果肉を小さくカットする。
- ・ショウガの皮をむき、細かくみじん切りにする。
- ・パセリの房部分をみじん切りにする。

作り方

- ① 炊飯器に米・ショウガ・レモンの果肉・レモン汁・野菜のブイヨン（または水）・ターメリック・カルダモン・塩を入れて炊飯する。
- ② ごはんが炊けたら、約10分蒸らして、全体を混ぜておく。
- ③ 皿によそい、祇園パセリをふりかけ完成。



栄養成分表示 [1食当たり]

エネルギー	274kcal
たんぱく質	7.1g
脂質	0.7g
炭水化物	57.5g
食塩相当量	0.4g



チー坊ゼリー

point

規格外の果物を使ってみよう



材料：2人分

・チー坊（希釈タイプ）	62.5ml
・水	87.5ml
・粉ゼラチン	3.5g
・みかん（缶詰）	4 房
・はちみつ	小さじ 1 と 1/2
・レモン汁	小さじ 1
・水	小さじ 1 と 1/2
・ミント	2 枚

下ごしらえ

粉ゼラチンを水でふやかしておく。（パッケージに記載してある分量でふやかす）

作り方

- ① 鍋にチー坊（希釈）と水（87.5ml）を入れて温める。さらに水でふやかしたゼラチンを入れて溶かしていく。
- ② ゼラチンが溶けたら粗熱をとり、グラスに注いで冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ 鍋にはちみつ・レモン汁・水（小さじ1と1/2）を入れて一度沸騰させてシロップを作る。
- ④ ②が固まったら、みかん・ミントをのせる。仕上げにシロップをかけて完成。

栄養成分表示 [1食当たり]

エネルギー	125kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	0.0g
炭水化物	25.1g
食塩相当量	0.0g

音戸ちりめんと野菜のかき揚げでがんす

point

地元の食材を使っていつものかき揚げをアレンジしてみよう



材料：2人分

・タマネギ	1/4 個
・ニンジン	1/5 個
・ゴボウ	1/8 本
・がんす	1 枚
・音戸ちりめん	大さじ 1 と 1/2
・薄力粉	大さじ 3
・野菜のブイヨン(または水)	大さじ 2
・サラダ油	適量

下ごしらえ

- ・タマネギの皮をむき、薄くスライスする。
- ・ニンジンの皮をむき、千切りにする。ゴボウも千切りにする。
- ・がんすを1cm角にカットする。

作り方

- ① ボウルに薄力粉・野菜のブイヨン（または水）を入れ、かき混ぜて衣を作る。
- ② タマネギ・ニンジン・ゴボウ・がんす・音戸ちりめんを入れ、全体に衣が絡むように混ぜる。
- ③ 180℃のサラダ油できつね色になるまで揚げる。（3～5分目安）

栄養成分表示 [1食当たり]

エネルギー	187kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	9.3g
炭水化物	18.1g
食塩相当量	0.9g