

～食べ物を大切に、食品ロスをゼロに～



# 食べきりごはん



## 食品ロス削減で 脱温暖化大作戦

広島食材で  
作ってみよう！

うら面に  
レシピ  
あります！

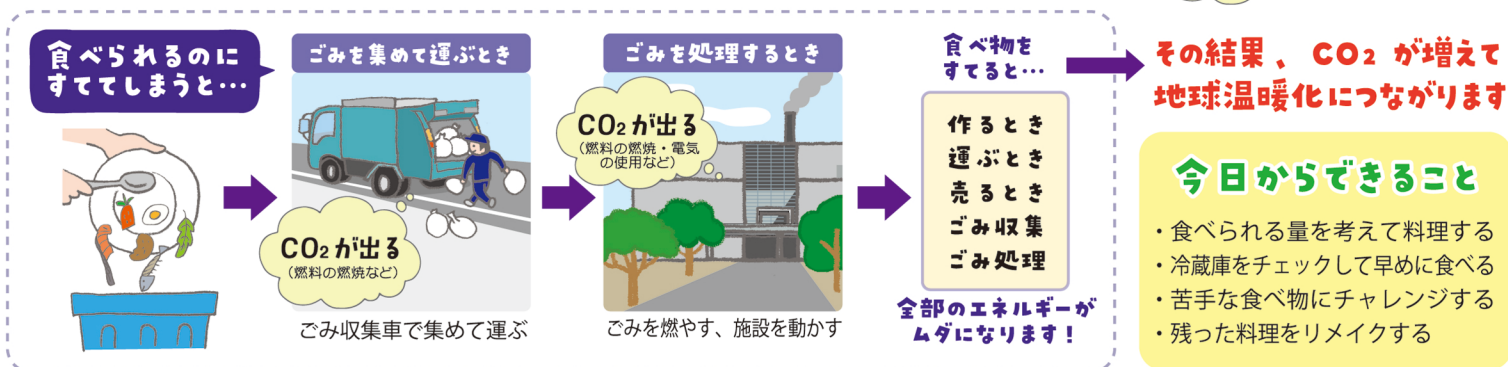
大崎上島中学校の生徒の  
アイデアが元となっています！

レシピ協力：広島酔心調理製菓専門学校

なぜ食品ロスを減らした方が良いのか、一緒に考えてみよう！

食べ物をすてると、二酸化炭素（CO<sub>2</sub>）が出て、地球温暖化につながります。

### 私たちのもとへ食品が届くまで



食品ロスを減らすことは、CO<sub>2</sub>を減らすこと。  
私たち一人ひとりの行動が、地球の未来を守ります。

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。

# なす入りジュー推 ハンバーグ

point シイタケパワーでおいしさアップ！  
手作りハンバーグに挑戦しよう



## 下ごしらえ

- ・タマネギ、シイタケ（軸も使う）、ナスを細かいみじん切りにする。
- ・トマトを5mm角に切る。
- ・生パン粉に牛乳を加えてふやかしておく。

## 材料：4人分

|         |      |
|---------|------|
| ・合い挽き肉  | 340g |
| ・タマネギ   | 140g |
| ・シイタケ   | 40g  |
| ・ナス     | 40g  |
| ・トマト    | 60g  |
| ・卵      | 40g  |
| ・生パン粉   | 20g  |
| ・牛乳     | 20g  |
| ・塩      | 3.2g |
| ・黒コショウ  | 0.8g |
| ・トマトソース | 120g |
| ・サラダ油   | 適量   |

## 作り方

- ① フライパンにサラダ油をひき、タマネギを弱火で炒める。シイタケ・ナスを加えて、タマネギが薄茶色になるまで炒め、別皿に取り出して粗熱をとっておく。
- ② ボウルに合い挽き肉・塩・黒コショウを入れてよく混ぜる。粘りが出てきたら卵・①を加えて混ぜ合わせる。牛乳でふやかした生パン粉を軽く合わせてハンバーグ生地を成形する。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、生地を中火で両面焼き、ふたをして弱火で加熱する。
- ④ ハンバーグに火が入ったら、皿に盛りつけトマトソース・トマトをかけて完成。

## 下ごしらえ

- ・タマネギ、ジャガイモ、ニンジンの皮をむく。トマトは湯むきにする。
- ・タマネギ、ジャガイモ、ニンジン、トマト、ナスをさいの目切りにする。
- ・スライスベーコン、小松菜をさいの目切りにして薄切りにする。
- ・ニンニクの皮をむき、みじん切りにする。
- ・パセリの葉を茎からはずし、細かくみじん切りにする。

## 作り方

- ① 鍋にオリーブ油をひき、ニンニクを弱火で炒める。ベーコン・タマネギ・ジャガイモ・ニンジン・ナス・小松菜を加えて弱火で炒める。
- ② 野菜がしんなりしたらトマト・野菜のブイヨン・トマトソースを入れてふたをし、20～30分弱火で煮込む。
- ③ 野菜がやわらかくなったら塩・黒コショウで味つけし、パセリをふって完成。

## 栄養成分表示 [1食当たり]

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 298kcal |
| たんぱく質 | 18.1g   |
| 脂質    | 19.6g   |
| 炭水化物  | 10.3g   |
| 食塩相当量 | 1.2g    |

## 栄養成分表示 [1食当たり]

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 47kcal |
| たんぱく質 | 1.2g   |
| 脂質    | 3.0g   |
| 炭水化物  | 4.0g   |
| 食塩相当量 | 0.6g   |

## ごろごろ野菜の 食べる スープ

point

余った野菜大集合！  
週1スープで  
おいしく使い切り

## 材料：4人分

|              |      |
|--------------|------|
| ・タマネギ        | 50g  |
| ・ジャガイモ       | 25g  |
| ・ニンジン        | 20g  |
| ・トマト         | 20g  |
| ・ナス          | 20g  |
| ・小松菜         | 10g  |
| ・ニンニク        | 5g   |
| ・スライスベーコン    | 20g  |
| ・野菜のブイヨン（だし） | 400g |
| ・トマトソース      | 20g  |
| ・パセリ         | 適量   |
| ・塩           | 適量   |
| ・黒コショウ       | 適量   |
| ・オリーブ油       | 適量   |



## 気まぐれごちそう 春巻き

point

捨てるなんてもったいない！  
キャベツの芯は甘みと栄養素の宝庫



## 下ごしらえ

- ・キャベツとキャベツの芯をミキサーにかけてみじん切りし、よく絞り水気を切る。
- ・シイタケをみじん切りにする。ニラは粗みじんに切る。
- ・ブラックタイガーの皮をむき、背ワタを取ってみじん切りにする。

## 作り方

- ① 豚挽き肉に調味料・具材を入れてよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 春巻きの皮を広げ、中心に具材を置く。皮の端に水で溶いた小麦粉を塗り、具材を包む。
- ③ 170℃の油できつね色になるまで揚げて完成。

## 材料：4人分

|             |             |
|-------------|-------------|
| ・豚挽き肉       | 100g        |
| ・キャベツ       | 120g        |
| ・シイタケ       | 15g         |
| ・ニラ         | 20g         |
| ・ブラックタイガー   | 70g         |
| ・調味料        |             |
| ニンニク（おろし）   | 3g          |
| ショウガ（おろし）   | 3g          |
| しょうゆ        | 10g、ゴマ油 4g、 |
| 砂糖          | 3g、酒 3g     |
| かたくり粉       | 2g、塩 1g、    |
| コショウ        | 少々          |
| ・春巻きの皮      | 4枚          |
| ・小麦粉        | 適量          |
| ・水          | 適量          |
| ・サラダ油（揚げる用） | 適量          |

## 栄養成分表示 [1食当たり]

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 227kcal |
| たんぱく質 | 9.6g    |
| 脂質    | 15.6g   |
| 炭水化物  | 10.7g   |
| 食塩相当量 | 0.8g    |

## つるとなめらか 牛乳かん

point

余った牛乳がごちそうに！  
旬の果物で彩りアップ

## 材料：4人分

|           |                  |
|-----------|------------------|
| ・牛乳       | 200ml            |
| ・水        | 100ml            |
| ・粉寒天      | 2g               |
| ・砂糖       | 25g              |
| ・お好みのフルーツ | 適量<br>（またはフルーツ缶） |
| ・ミント      | 1枚               |



## 下ごしらえ

- ・お好みのフルーツを食べやすい大きさにカットする。
- ・フルーツミックス缶を使う場合は汁気を除いておく。

## 作り方

- ① 鍋に水と粉寒天を入れてよく混ぜ、中火にかける。ふつつつしてきたらよく混ぜる。さらに砂糖、牛乳を加えてよく混ぜる。
- ② 粗熱がとれたら器に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ 牛乳寒天が冷やし固まったら、フルーツ・ミントを添えて完成。

## 栄養成分表示 [1食当たり]

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 66kcal |
| たんぱく質 | 1.7g   |
| 脂質    | 1.9g   |
| 炭水化物  | 10.8g  |
| 食塩相当量 | 0.1g   |