世羅高校の生徒たちが、食品ロス削減を目指して考案したオリジナルメニューです！

ひろしま 食べきりごはん 世羅の恵み編

世羅高原うま塩キャベツ



【材料（2人分）】

① キャベツ・・・2～3枚
② ごま油・・・大さじ1
③ 煎り白ごま・・・大さじ1
④ 鶏ガラスープの素・・・小さじ1/2
⑤ 塩・・・小さじ1/3
⑥ こしょう・・・ひとつまみ
⑦ にんにくペースト・・・少々

【作り方】

① キャベツは食べやすい大きさに手でちぎる。
② ポリ袋にキャベツと調味料を入れ、全体になじむようによくもむ。
③ 器に盛り付けて完成。

かたい外葉は湯通しすると食べやすくなるよ。
キャベツの芯は甘味が強く、食感のアクセントにもなるよ。



【栄養成分（1食当たり）】エネルギー 108kcal、たんぱく質 1.6ｇ、脂質 10.0ｇ、炭水化物 3.9ｇ、食塩相当量1.0ｇ（推定値）

発行：脱温暖化センターひろしま（2026年10月）　レシピ協力：広島県立世羅高等学校生活福祉科、世羅町役場町民課、脱温暖化プロジェクトせら

世羅高校の生徒たちが、食品ロス削減を目指して考案したオリジナルメニューです！

ひろしま 食べきりごはん 世羅の恵み編

世羅芋ゴロリ蒸しパン



【材料（2人分）】
① ホットケーキミックス・・・50ｇ
② さつまいも・・・1/2個
③ 卵・・・1/2個
④ 牛乳・・・大さじ2強
⑤ 砂糖・・・大さじ1
⑥ サラダ油・・・大さじ1

色や形が
良くないものでも、
生地に混ぜれば
わからなくなるので
無駄なく使えます！



【作り方】
① さつまいもはよく洗い、皮付きのまま1cm角に切る。
② 耐熱皿に入れてふんわりとラップをし、電子レンジ（500W）で約5分加熱する。
③ ボウルに卵を割りほぐし、牛乳を加えてよく混ぜる。
④ 残りの材料を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
⑤ 型にカップを敷き、生地を均等に流し入れ、②のさつまいもをのせる。
⑥ 蒸気の上がった蒸し器に入れ、強火で約15分蒸す。

【栄養成分（1食当たり）】エネルギー 307kcal、たんぱく質 4.9ｇ、脂質 11.1ｇ、炭水化物 49.1ｇ、食塩相当量0.3ｇ（推定値）

発行：脱温暖化センターひろしま（2026年10月）　レシピ協力：広島県立世羅高等学校生活福祉科、世羅町役場町民課、脱温暖化プロジェクトせら

世羅高校の生徒たちが、食品ロス削減を目指して考案したオリジナルメニューです！

ひろしま 食べきりごはん 世羅の恵み編

世羅野菜のポトフ



【材料（2人分）】

① じゃがいも・・・1と1/2個
② 玉ねぎ・・・1/2個
③ にんじん・・・1/2個
④ だいこん・・・1/4個
⑤ 手羽元・・・2～3本
⑥ 水・・・400mL
⑦ コンソメ（固形）・・・1個
⑧ 塩・・・ひとつまみ
⑨ こしょう・・・ひとつまみ

【作り方】

① 野菜は皮をむき、それぞれ食べやすい大きさに切る。
② 鍋に水と野菜の皮を入れ、弱めの中火で20～30分煮る。
③ 沸騰したら野菜の皮を取り除き、切った野菜、手羽元、コンソメを加えてやわらかくなるまで煮込む。
④ 具材に火が通ったら、塩、こしょうで味を調える。
⑤ 器に盛り付けて完成。



【栄養成分（1食当たり）】エネルギー 249kcal、たんぱく質 17.0ｇ、脂質 10.1ｇ、炭水化物 32.4ｇ、食塩相当量1.8ｇ（推定値）

発行：脱温暖化センターひろしま（2026年10月）　レシピ協力：広島県立世羅高等学校生活福祉科、世羅町役場町民課、脱温暖化プロジェクトせら

世羅高校の生徒たちが、食品ロス削減を目指して考案したオリジナルメニューです！

ひろしま 食べきりごはん 世羅の恵み編

世羅旬果（しゅんか）デニッシュ



【材料（2人分）】
① 冷凍パイシート・・・1/2枚
② なし・・・適量
③ ぶどう・・・適量
④ 卵黄・・・適量

（カスタードクリーム）　※パッケージに記載してある分量で作る
⑤ カスタードクリームミックス・・・1/2袋
⑥ 牛乳・・・50mL

【作り方】
① オーブンを230℃に予熱する。
② パイシートを長方形に切る。
③ フォークで生地の中央に数か所穴をあけ、周囲のふちに卵黄を塗る。
④ 200℃のオーブンで約20分、こんがりと焼く。
⑤ 焼いている間にカスタードクリームを作る。
⑥ パイシートが冷めたら、中央にカスタードクリームをのせる。
⑦ お好みのフルーツを彩りよく盛り付けて完成。



【栄養成分（1食当たり）】エネルギー 218kcal、たんぱく質 4.0ｇ、脂質 12.2ｇ、炭水化物 24.3ｇ、食塩相当量0.2ｇ（推定値）

発行：脱温暖化センターひろしま（2026年10月）　レシピ協力：広島県立世羅高等学校生活福祉科、世羅町役場町民課、脱温暖化プロジェクトせら