

最優秀賞

さばとキムチと梅の韓国風混ぜご飯

考案者 秋本 花奈 さん



【食べきり・使いきりポイント】

備蓄用のさばの缶詰や
冷蔵庫に余りがちなキムチや梅干し、
冷凍して眠っているご飯を使用。
洗い物が少なく、
ほぼ混ぜ合わせるだけの
簡単時短レシピです。

レシピ (2人分)

◆材料・分量

冷凍ご飯	280g
さばの水煮缶詰	一缶 (150g程度)
はちみつ梅干し4粒 (種無し)	10g
キムチ	50g
しそ	2枚
白いりごま	少量
ごま油	小さじ1
めんつゆ	小さじ1

◆作り方

- 1 冷凍ご飯をレンジで温めて解凍する。
- 2 さばの水煮缶を開け、水を切る。
- 3 しそを細切りにする。
- 4 温めたご飯に2のさばとキムチ、白いりごま、梅干し、ごま油、めんつゆを入れ混ぜ合わせる。
- 5 茶碗に4を盛り付け、しそを乗せたら完成です。

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課
TEL:03-5654-8273

優秀賞

余りがちな野菜を使った総菜

考案者 西江 秀子 さん



【食べきり・使いきりポイント】

料理に使い、冷蔵庫に残った食材を利用します。
毎日の食事でなるべく多くの野菜をメニューに取り入れます。
忙しい夕食作りも、一度に何回か分を作り、冷凍しておくことで手軽に素早くできるように工夫しました。

レシピ（2人分）

◆材料・分量

にんじん	30g
ゴボウ	30g
ハス	30g
油揚げ	30g
えのき茸	30g
きくらげ	30g
たけのこの煮物 (残り)	30g
塩	少々
こしょう	少々
みりん	大さじ1
つゆのもと	大さじ1
ごま油	大さじ1
塩こぶ	少々
オイスターソース	大さじ1

◆作り方

- 1 にんじん、ゴボウ、ハス、油揚げを薄めの短冊切りにする。
えのき茸は適当な長さに切る。
- 2 きくらげは水に30分漬けます。
(ぬるま湯なら15分程度)
やわらかくなったら、水の中でもみ洗いし、短冊切りにする。
- 3 1と2をごま油でよく炒めます。
しんなりしてきたら、分量の調味料を入れ、塩こぶも加えます。
味がなじんできたら出来上がりです。
※タッパに小分けして、冷凍保存します。

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課
TEL:03-5654-8273

優秀賞

食べきり ミニキッシュ!

考案者 小川 由晏 さん



【食べきり・使いきりポイント】

普段捨ててしまうにんじんの皮や
ブロッコリーの芯、
余ってしまうことのある餃子の皮を
使って無駄のない料理を考えました。
小さな子から大人まで手軽に食べること
ができる料理です。

レシピ (2人分)

◆材料・分量

にんじんの皮	15g程度
ブロッコリーの芯	80g程度
玉ねぎ	30g
ベーコン	2枚
ミニトマト	3個
餃子の皮	6枚
卵	1個
牛乳	50cc
マヨネーズ	大さじ1
ミックスチーズ	40g
オリーブオイル	小さじ1
塩・こしょう	少々

◆作り方

- 1 ブロッコリーの芯を茹でる。
- 2 にんじん、ブロッコリー、ベーコンを1.5cm角に切る。玉ねぎを薄切りにする。ミニトマトはへたをとって4等分にする。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れ、にんじん、ブロッコリー、玉ねぎ、ベーコンを炒める。塩・こしょうで軽く味付けをする。
- 4 アルミカップに餃子の皮を敷き、その中に3の野菜を入れる。
- 5 ボールに卵、牛乳、マヨネーズを入れ、混ぜ合わせる。4に注ぐ。
- 6 5にミニトマトをのせ、ミックスチーズをかける。
- 7 170℃に予熱したオーブンで20分焼く。
- 8 皿に盛りつけて完成。

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課

TEL:03-5654-8273

リーちゃん賞

お母さん直伝 万能力ー炒め

考案者 堀内 梨令 さん



【食べきり・使いきりポイント】

家は買い物に行くと、
すぐにごってきた材料の下処理をします。
そこで出た野菜の皮や葉っぱの部分を
食べやすいカレー味に炒めます。
今回は、さつまいもの皮、
ブロッコリーの芯や枝の部分、
大根の葉っぱ、ねぎの青い部分です。
にんじんの皮やピーマンの種も
入れたりできます。
ご飯にのせたり、
パンにチーズをのせて焼いたり、
オムレツの具にしたりできます。
私はオムレツが一番好きです。

レシピ (2人分)

◆材料・分量

大根の葉の部分	合計400g
長ねぎの青い部分	
さつまいもの皮	
ブロッコリーの芯と枝の部分	
おろしにんにく	小さじ1
おろし生姜	小さじ1
サラダ油	適量
コンソメ(粒状)	大さじ1
ケチャップ	大さじ2
カレー粉	小さじ1
塩・こしょう	適量

◆作り方

- 1 小野菜をフードプロセッサーで細かくする。
- 2 フライパンに油を引いて、おろしにんにく・生姜・細かくした野菜を入れてしんなりするまで炒める。
- 3 調味料を入れてさらに炒め合わせる。
※冷ましてタッパーなどに入れて、冷蔵庫で1週間ほど保存できます。

【問合せ先】

環境部 リサイクル清掃課

TEL: 03-5654-8273

リーちゃん賞

もちもち☆じゃがひじき

考案者（クックネーム） ずYかに さん



【食べきり・使いきりポイント】

ちょっとだけ余ってしまいがちなひじき煮物を、もちもちとした見た目も可愛いお料理に大変身させました。
バターの香ばしさが美味しいアレンジレシピです。

レシピ（2人分）

◆材料・分量

じゃがいも	150g (大きめなら1個、 小さめなら2個程度)
余ったひじき煮	30g程度
片栗粉	小さじ2
塩・こしょう	適量
バター	適量

◆作り方

- 1 じゃがいもの皮をむき、5mm程度の厚さに切る
- 2 耐熱皿に入れ、ラップをして600wで3~4分加熱する。
(まだ固さが残る場合は、1分ずつ様子を見ながら加熱)
- 3 柔らかくなったじゃがいもを、フォークなどで潰す。
- 4 3に、片栗粉と塩・こしょうを入れてよく混ぜる。
- 5 4を4等分し、ひじき煮を包んで丸めて少し平らになるように形を整える。
- 6 フライパンにバターをひき、温まったらその上に5を並べる。
- 7 弱火~中火で両面こんがりするまで焼いたら完成！

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課
TEL: 03-5654-8273

※お好みでチーズや海苔をかけても美味しいです。

リーちゃん賞

小麦・卵・牛乳アレルギーOK 茶殻で蒸しパン

考案者（クックネーム） 叶キッチン さん



【食べきり・使いきりポイント】

茶殻をまるごと食べてごみを削減し、茶殻に残っている栄養分もいただきます。アレルギーのお友達もみんなで食べられるように小学生の娘と考えました。りんごも皮つきのまま使用し、ごみ削減の一助となっています。

レシピ（2人分）

◆材料・分量

米粉	60g
ベーキングパウダー	4g
砂糖	15g
豆乳 ※豆乳は生地のかたさで調整	60g
茶殻	6g
黒豆甘煮（市販品）	20g
りんご	20g

◆作り方

※あつという間にできますので、はじめに蒸す用のお湯を沸かしておきます。

- 1 りんごは皮つきのまま5mmくらいの厚さにスライスし、7mm幅の大きさに切る。砂糖をまぶす。
- 2 米粉とベーキングパウダーを合わせて混ぜる。
- 3 2に豆乳を入れさっと混ぜる。茶殻、1のりんご、砂糖も入れ、混ぜる。
- 4 トッピング用に黒豆を6粒とっておき、残りを3に入れ、軽く混ぜ、カップに入れる。
- 5 トッピング用の黒豆を4にのせる。
- 6 蒸し器の蒸気が上がっている状態で4を入れ、蒸気がしっかり出ている状態を保ったまま15分程蒸す。

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課
TEL:03-5654-8273

リーちゃん賞

具だくさんかき揚げ

考案者 小島 結槻 さん



【食べきり・使いきりポイント】

捨ててしまいがちなにんじんの皮やキャベツの芯、ニラの茎の部分を細かく切って使用しました。また、冷蔵庫に使いかけで残っていた乾燥ひじき、パントリーに残っていたミックスビーンズを使ってフードロス削減を心がけました。

レシピ (2人分)

◆材料・分量

かき揚げ

にんじんの皮	1本分
キャベツの芯	2枚分
ニラの茎	1束分
玉ねぎ	1個
ミックスビーンズ缶	1缶
乾燥ひじき	大さじ1
薄力粉	大さじ5
片栗粉	大さじ2
水	100ml
油	適量

タレ

しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ2

※衣は具によって調整して下さい

◆作り方

- 1 乾燥ひじきを水につけ、戻します。
- 2 野菜を薄く切ります。
- 3 薄力粉と片栗粉を混ぜ合わせ、水を少しずつ加えながら混ぜます。
- 4 3の中に野菜、ひじき、ミックスビーンズを加え混ぜます。
- 5 フライパンに油を入れ、4をおたまですくいにとって揚げ焼きします。
- 6 タレは、しょうゆ、みりん、砂糖を煮立たせて、かき揚げにかけて完成です。

※タレの代わりに塩をかけて食べても美味しいです。

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課
TEL:03-5654-8273

リーちゃん賞

インスタント味噌もち

考案者 秋山 亜紀子 さん



【食べきり・使いきりポイント】

お弁当を買ったときに付いてくる
インスタントの味噌と、
正月の余りの切り餅、しいたけの軸、
かぶの葉と茎、
手巻き寿司で余った海苔を使います。

レシピ（2人分）

◆材料・分量

切り餅	2つ
インスタント味噌汁のもと	1つ
しいたけの軸	2つ
かぶの葉と茎	合計20g
砂糖	小さじ1
水	40ml
米粉 (または片栗粉)	適量
ごま油 (またはサラダ油)	適量
海苔 (なくてもよい)	適量

◆作り方

- 1 切り餅を4等分に切り、耐熱皿に入れる。
- 2 そこに水を40ml入れてラップをしてレンジで1分30秒加熱する。
取り出したら餅と水をよく混ぜて再度レンジで2分加熱する。
もう一度よく混ぜて柔らかい餅になっていればOK、まだ塊があれば20秒ずつ加熱していく。
- 3 餅が触れるくらいの温度に冷めるまでの間に、しいたけの軸とかぶの葉と茎を細かく切ってインスタント味噌汁のもとと砂糖を加えて混ぜる。
- 4 餅が冷めたら手に米粉（または片栗粉）をまぶして餅半量くらいの量を手のひらに広げ、細かく切った具材を真ん中に入れて包む。
包むのが難しい場合は餅と具材を混ぜてもOK。
とにかく餅と具材がひとまとめであれば形はなんでもOKです。
- 5 フライパンにごま油を多めに入れて餅を香ばしく両面焼く。海苔を巻いて完成。
少し冷ましてから食べる。

※ 海苔を巻くと手で持って食べやすいです。

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課

TEL: 03-5654-8273

リーちゃん賞

和風リゾットオーブン焼き

考案者（クックネーム） ことども園とあ 國吉 真子 さん



【食べきり・使いきりポイント】

家によくあり、余りがちな海苔の佃煮、ミックスビーンズ、冷凍ご飯などを使って作りました。

レシピ

◆材料・分量

牛乳	200ml
冷凍ミックスビーンズ	50g
海苔の佃煮	30g
しょうゆ	15g
塩・こしょう	少々
粉チーズ	20g
冷凍ご飯	250g
スライスチーズ	2枚

◆作り方

- 冷凍ご飯はレンジであたためる
- 1 小鍋に牛乳とミックスビーンズと海苔の佃煮を入れて火にかける。
 - 2 冷凍ミックスビーンズが解凍されたら、しょうゆ、塩・こしょうで味付けをする
 - 3 温めたご飯を入れてほぐし、ご飯がリゾットの様になるまで火にかける。
 - 4 粉チーズを入れて混ぜる。
 - 5 お皿に盛り、上にスライスチーズをのせる。
 - 6 オーブントースターで10分ほど焼く。

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課

TEL:03-5654-8273

リーちゃん賞

サクサク！丸ごと大根フライ

考案者 田中 諒之 さん



【食べきり・使いきりポイント】

小1の息子が大根の身だけではなく皮も使って揚げてみたら美味しいはず！と自分でレシピを考案しました。
大根の葉もソースに利用して、文字通り大根を丸ごと使用したレシピになりました。
また、調理工程でも、ビニール袋を利用することで洗い物を減らし、揚げ油も最小限にすることで廃棄油がなるべくでないよう、エコな調理を心がけました。

レシピ（2人分）

◆材料・分量

大根	200g程度
薄力粉	大さじ8
揚げ油	適量
塩	少々

ソース

大根の葉	40g
マヨネーズ	大さじ4
にんにく (チューブ入りなど)	少々
しょうゆ	少々
こしょう	少々

◆作り方

- 1 大根はよく洗い、皮ごと細長く切る。
 - 2 切った大根の水気をキッチンペーパーで取り、調理用ビニール袋に入れる。
 - 3 2に薄力粉を入れて、袋の口を閉じてよく振り、大根全体に薄力粉がつくようにする。
 - 4 フライパンに油を1cmほど注いで、170℃に熱し、3の大根を入れてきつね色の少し手前くらいになるまで揚げる。予熱でも火が入るので、焦げないように注意する。
 - 5 揚がったら、キッチンペーパーの上で油を切り、仕上げに塩を振って完成。
- 【ソース】
- 6 大根の葉をフードプロセッサーで細かくして、耐熱容器に入れラップをしてレンジで600W1分加熱する。
 - 7 6が冷めてから、そこにマヨネーズ、にんにく、しょうゆを入れ、よく混ぜる。仕上げにこしょうを振ってソースの完成。
 - 8 お好みに5に7のソースをつけて食べる。

【問合せ先】

環境部 リサイクル清掃課

TEL:03-5654-8273