

第3回1.5℃ライフスタイルワークショップin北九州 食品ロス削減レシピ

レシピ作成：福岡県食品ロス削減マイスター 田中 昌子
IGESイベントページ：<https://www.iges.or.jp/jp/events/20231223>

01 昨日の残りものでリメイクオープンサンド

材料（4人分）

- ・ フランスパン 1本
- ・ マヨネーズ 大さじ2
- ・ 干しブドウ 10g
- ・ レタス 4枚

残りもの例・きんぴらごぼう

- ・ ごぼう 100g
- ・ 人参 40g
- ・ つきこんにゃく 40g
- ・ ちくわ 小2本
- ・ 油 小さじ1
- ・ 砂糖 小さじ2
- ・ しょうゆ 小さじ2
- ・ いりごま 小さじ1



作り方

1. フランスパンの中央に包丁を入れ、マヨネーズを塗る。
2. 干しブドウをさっと湯通しして油抜きをする。
3. レタス1枚をパンに合わせた大きさに切る。
4. ①にレタスを敷き、きんぴらごぼうを入れて、②を飾って出来上がり。

02 大豆ミートのエコオムレツ

材料（4人分）

- ・ 大豆ミート（ミンチ） 400g
- ・ 玉ねぎ 1個
- ・ しいたけ 2枚
- ・ 人参 小1本
- ・ 油 小さじ1
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々
- ・ 卵 6個
- ・ バター 30g



作り方

1. 玉ねぎ、しいたけ、人参をみじん切りにする。
2. 玉ねぎをきつね色になるまで炒め、人参としいたけを加える。火が通ったら大豆のお肉を入れ、塩・こしょうで味をつける。
3. ②の熱をしっかりとった後、卵と混ぜ合わせる
4. フライパンにバターを入れ、③を流し込み焼く。皿に盛りつけてお好みでケチャップをかけて出来上がり。

03

野菜の皮も使ったさっぱりツナサラダ

材料（4人分）

- 大根 15センチ
- 人参 20g
- ツナ缶 1缶（70g）
- <ドレッシング>
 - ツナ缶の油 大さじ2
 - オリーブオイル 小さじ2
 - ゆずこしょう 適量



作り方

1. 大根と人参の皮をむき、細く切って油で揚げる。
2. 皮をむいた大根、人参を、千切りにし、水につけておく。
3. ツナの油をきり、油はとっておく。
4. ③の油とオリーブオイル、ゆずこしょうを合わせてドレッシングを作る。
5. 水を切った②の上に、③のツナと①をのせる。
6. ⑤の上から④をかけたら出来上がり。

04

残り野菜のコンソメスープ

材料（4人分）

- 残った野菜 適量※
- コンソメスープの素 2個
- 水 600ml

※残り野菜は特に決まった野菜・分量はありません。
実習では他のレシピで使った野菜を使います。



作り方

1. 野菜を千切りにする。
2. 鍋に水とコンソメスープの素を入れ、野菜を入れて火を通す。
3. 味を見て、好みでこしょうを入れて、出来上がり。

05

豆乳寒天ゼリー

材料（4人分）

- 調整豆乳 200cc
- 粉寒天 2g
- 砂糖 大さじ2
- 水 200cc
- お好みのフルーツ缶 1缶



作り方

1. 鍋に水、砂糖、粉寒天をいれる。
2. かきまぜた後、火をつけ、2分間沸騰させる。
3. 火を止め、豆乳を入れ、かきまぜる。
4. カップに入れ、冷蔵庫で冷やし固める。（30分～1時間ほど）
5. 固まったら、上にフルーツをのせ、シロップを入れて、出来上がり。