

第4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①③④⑤作成：福岡県食品ロス削減マイスター 田中 昌子
レシピ②作成：北九州市立大学 大学院生 オクタビオ・モリーナ

01 昨日の残りものでリメイクロールパンサンド

材料（4人分）

- ロールパン 8個
- マヨネーズ 大さじ4
- 干しブドウ 10g
- レタス 4枚

<残りもの例・ひじきの煮物>

- 乾燥ひじき 20g
- 人参 40g
- 油揚げ 1枚
- 干ししいたけ 2枚
- ごま油 大さじ1
- みりん 小さじ2
- しょうゆ 小さじ2



作り方

1. ロール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. ①にレタスとひじきの煮物を入れて、干しブドウをかざって出来上がり。

02 きので作るサステナブルセビーチェ

材料（4人分）

- お好みのきのこ 適量
- レモンまたはライム果汁 1カップ
- 玉ねぎまたは赤玉ねぎ 1個
- パプリカ 1個
- トマト 1個
- アボカド 1個
- 塩こしょう 適量

お好みで以下を添えてもおいしいです。
コリアンダー（パクチー）、クラッカーまたはトルティーヤチップス



作り方

1. ボールに、細切りにしてひと湯でしたきのこことレモン果汁を混ぜる。果汁にきのこが十分につかるようにして、30分ほどおく。
2. 玉ねぎ、パプリカ、トマト、アボカドを切る。
3. 果汁につけたきのこ野菜をよく混ぜる。
4. 塩こしょうで味付けする。
5. お好みでコリアンダー、トルティーヤチップスを盛り付けて出来上がり。

03 大豆ミートと旬のトマトソテー

材料（4人分）

- 大豆ミート（スライスタイプ） 180g
- トマト 小4個
- にんにく スライス4枚
- 小麦粉 大さじ4
- オリーブ油 大さじ1
- 塩こしょう 適量
- パセリ 適量



作り方

1. トマトはヘタをくりぬき、横半分に切る。塩1つまみを断面にふってなじませ、10分ほどおく。
2. 大豆ミートに塩こしょうをふり、バットに小麦粉を広げ、大豆ミートにまぶす。
3. トマトは水気を紙タオルで押さえて、バットに入れて残りの小麦粉をうすくまぶす。
4. フライパンにオリーブ油とにんにくを中火で熱し、大豆ミートとトマトを入れる。
5. ふたをして焼き、上下を返して焼く。
6. 器に盛り付け、にんにく、パセリを添えて出来上がり。

04 残り野菜と卵のスープ

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
- 片栗粉 大さじ1
- 卵 2個

※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. 残り野菜を一口大の大きさに切る。
2. 鍋に水とコンソメスープの素を入れ、トマトとレタス以外の野菜を入れ、火を通す。
3. ②に水とき片栗粉を入れ、とき卵を入れる。その後にトマトとレタスを入れる。
4. 味を見て、好みでこしょうを入れて出来上がり。

05 豆乳で作るヘルシー寒天ゼリー

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、粉寒天、砂糖を入れる。
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、かき混ぜる。
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。