

2025年8月1日・18日実施

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



肉類を
代替肉に

①大豆ミートのドライカレー

材料（4人分）

- | | | | |
|--------------|----------|------------|-------------------|
| • 大豆ミート（ミンチ） | 150g | • トマト | 大2個（400g） |
| • 顆粒ブイヨン | 小さじ1（3g） | • カレー粉 | 大さじ1.5 |
| • 塩 | ひとつまみ | • トマトケチャップ | 大さじ2 |
| • 油 | 大さじ1 | • ウスターソース | 小さじ2 |
| • 玉ねぎ | 1個（200g） | • 塩 | 小さじ $\frac{3}{8}$ |
| • にんにく | 1かけ分 | • こしょう | 少々 |
| • しょうが | 1かけ分 | | |



作り方

1. たまねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。トマトは角切りにする。
2. フライパンに大豆ミート、ブイヨン、塩と、全体がひたひたにつかるくらいの水をいれ中火で3分くらい水分がなくなるまで煮る。
3. ②をフライパンの端に寄せ、あいた所に油を入れ、玉ねぎ、にんにく、しょうがを入れて炒める。玉ねぎが透きとおってきたら、大豆ミートを少しずつ混ぜながら合わせる。
4. トマトを加えてフタをして、弱火で5分ほど煮て、トマトがくずれてきたら調味料を入れて味付けする。
5. 器にご飯を盛り、④をのせて、お好みでパセリをふって出来上がり。



食事を
菜食に

②野菜たっぷりコールスローサラダ

材料（4人分）

- | | |
|-------------|-------------|
| • キャベツ | 150g |
| • にんじん | 40g |
| • きゅうり | 100g |
| • りんご（または梨） | 1/2個（150g） |
| • マヨネーズ | 大さじ1.5（18g） |
| • 粒マスタード | 12g |
| • 塩、こしょう | 少々 適量 |



作り方

1. キャベツは大きめのせん切りにする。きゅうりは5mmの輪切りにする。にんじんは細めのせん切りにする。
2. ①をサッとゆでて冷えたら軽くしぼる。（水にさらさない）
3. りんごは太めのせん切りにする。
4. ①にりんごをいれて、マヨネーズ、粒マスタード、塩こしょうで和える。



旬の野菜を
食べる

③ 旬のオクラとシラスのおかか和え

材料（4人分）

- オクラ 100g
- しらす干し 5g
- かつお節 2g
- ごま油 小さじ1.5(2g)
- しょうゆ 小さじ0.5
- 塩 少々



作り
方

1. オクラはゆでて1cm幅に切る。
2. しらす干しはフライパンでから煎りする。
3. 調味料を合わせ、材料を和える。



食品ロスを
ゼロに

④ 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
- 水 大さじ2
- 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、トマトとオクラ以外の野菜を入れ、火を通す。
3. ②に水とき片栗粉を入れ、とき卵を入れる。その後にトマトとオクラを入れる。
4. 味を見て、好みでこしょうを入れて出来上がり。



食事を
完全菜食に

⑤ 豆乳でつく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. かきませた後、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。