

2026年7月28日・8月10日実施

1.5℃ライフスタイルワークショップin北九州 2026 クッキングレシビ

レシビ作成：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



食品ロスを
ゼロに

大豆ミートの夏野菜カレー

材料（4人分）

- | | | | |
|------------------|----------|-------------|---------|
| • 大豆ミート
（ミンチ） | 160g | • カレー粉 | 大さじ（6g） |
| • 玉ねぎ | 1個（200g） | • カレールー | 50g |
| • かぼちゃ | 200g | • ウスターソース | 小さじ2 |
| • トマト | 1個（200g） | • しょうゆ | 小さじ2 |
| • なす | 1本（100g） | • 水 | 600ml |
| • にんにく | 1かけ分 | • コンソメスープの素 | 1個 |
| • しょうが | 1かけ分 | • サラダ油 | 大さじ1 |

*ごはん 一人分150g（米 70g）



作り方

1. 玉ねぎ、にんにく・しょうがはみじん切りにし、かぼちゃ、トマト、なすは1.5 cm 角に切る
2. 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを炒め、大豆ミート、かぼちゃ、にんにく、しょうが、カレー粉の順に炒める。
3. ②を水とコンソメスープの素を入れ、トマト・なすを加えてかぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
4. やわらかくなったらカレールーを加えてソース・しょうゆを入れ、味を整える。



旬の野菜を
食べる



食事を
菜食に

旬のなすのステーキ

材料（4人分）

- | | |
|--------|----------------|
| • なす | 2本（300g） |
| • サラダ油 | 小さじ4 |
| • 砂糖 | 小さじ1.5（4g） |
| • みりん | 大さじ1と小さじ1（24g） |
| • 酒 | 大さじ1と小さじ1（20g） |
| • しょうゆ | 大さじ1と小さじ1（24g） |
| • いらごま | 適量 |



作り方

1. なすは1 cm幅の輪切りにする。調味料は混ぜ合わせておく。
2. フライパンに油を熱し、なすを両面焼く。
3. 火を弱めて調味料をなすにからめる。
4. 器に盛り、いらごまを振る。



肉類を
代替肉に



食事を
菜食に

大豆ミートで作る かぼちゃと竹の子のそぼろ煮

材料（4人分）

- かぼちゃ 300g
- 竹の子 50g
- 大豆ミート（ミンチ） 50g
- 水 150g
- 砂糖 大さじ1
- みりん 大さじ1
- しょうゆ 大さじ2



- 作り方**
1. かぼちゃ、竹の子は食べやすい大きさに切る。
 2. 鍋にかぼちゃ、竹の子、大豆ミート、水、調味料を入れ、中火で柔らかくなるまで煮る。



旬の野菜を
食べる

旬のトマトとオクラの和え物

材料（4人分）

- トマト 小2個
- オクラ 8本
- 長いも 10cm(160g)
- めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2 (40g)
- ごま油 小さじ1



- 作り方**
1. オクラをさっとゆでる。
 2. トマト・長いもは1cmの角切りに、オクラは小口切りにする。
 3. ボウルに材料を入れて混ぜ、めんつゆ、ごま油を加え混ぜ合わせる。



食事を
完全菜食に

豆腐で作るフルーツ白玉

材料（4人分）

- 白玉粉 80g
- 絹ごし豆腐 100g
- お好みのフルーツ缶 240g
- フルーツ缶シロップ 200ml



- 作り方**
1. 白玉粉に豆腐を入れ、耳たぶ位の硬さになるように混ぜる。
 2. 鍋に湯をわかし、①を一口大に丸めて中央をくぼませてゆでる。浮き上がったら水にとって冷ます。
 3. 器に白玉餅を入れ、フルーツと缶詰シロップを入れる。