

もったいないレシピ°📝なごや

～みんなで減らそう「食品ロス」～

食べ物を捨ててしまったことはありませんか？例えば、食べ残しや手つかず、使いかけなど。

日本では、年間約 600 万トンもの「食品ロス」※が発生しています。

これは私たちひとり一人がおにぎり 1 個を毎日捨てているようなものです。

とてももったいないですね。

家庭での「食品ロス」を減らすための料理レシピを紹介します。

皆さんも「もったいないレシピ」にチャレンジしてみてください！

もったいないレシピなごや

※食品ロス・・・本来食べられるのに捨てられてしまう食品

主にリメイクや使いきりのレシピを紹介します。

レシピ 01

炊き込みご飯 de とろろドリア

★ リメイク



🔥 食品ロス削減ポイント

- 大量に作って余りがちな「炊き込みご飯」をリメイクで生まれ変わらせます。
- リメイク料理は既にできあがっているものを使うので時短料理にもなります。

材料 (2 人分)	
炊き込みご飯の残り	300g
長芋	200g
玉子	1 個
白だし醤油	40g
白ごま	適量
小ねぎ (葉ねぎ)	適量

作り方	
(1)	長芋を洗い、皮をむきすりおろす。
(2)	ボールに移し、玉子と白だし醤油を入れて混ぜ合わせる。
(3)	グラタン皿に温めた炊き込みご飯を入れて 2 をかける。
(4)	トースター 600W で 10 分くらい、表面に焼き色がつくまで焼く。
(5)	白ごまをかけて完成です。

レシピ 02

重ねるだけ！簡単レタスのミルフィーユ

★ 使い切り



🔥 食品ロス削減ポイント

- 捨ててしまいがちなレタスの外側を使う。
- トマトのヘタの捨てる部分を最小限に抑える。

材料 (2 人分)	
レタス (外側の硬い部分)	3 枚
トマト	1 個
市販のミートソース	100g
とろけるスライスチーズ	3 枚
塩こしょう	適量
パセリ又はハーブ	適量

作り方	
(1)	レタスの外側の部分 (濃い緑の硬い部分) を洗い、水気を拭き取る。
(2)	トマトは薄くスライスし、軽く塩こしょうをする。
(3)	グラタン皿にレタス、トマトスライス、ミートソース、スライスチーズの順に 3 回重ねる。
(4)	オーブン 250 度で 10 ～ 15 分焼く。(焼き色がつく程度に。)
(5)	お好みでパセリやハーブを飾り仕上げる。

レシピ 03

鯖の和リエット on the 焼きご飯

★ 使い切り



🔥 食品ロス削減ポイント

- 備蓄品を定期的に食べ、使った分を買い足すことで、消費期限・賞味期限切れを防ぎます。
- 災害用備蓄品として使われることが多い「鯖缶」と「アルファ化米」を使用します。

鯖の和リエット 材料 (2 人分)	
鯖の水煮缶	1 缶 (約 200g)
白ワイン	15g
玉ねぎのみじん切り	1/4 個分 (50g)
マヨネーズ	大さじ 1 (12g)
赤だし味噌	大さじ 1 (18g)
ブラックペッパー	少々

鯖の和リエット 作り方	
(1)	鯖缶の水気を切り、白ワインを入れて、レンジ 600W で 1 分ほど温め、ボールに入れる。
(2)	玉ねぎのみじん切り、マヨネーズ、赤だし味噌、ブラックペッパーを入れよく混ぜ合わせる。
(3)	器に盛り付ける。
※ お好みでおろし生姜やおろしニンニクを入れても OK。	

焼きゴマご飯 材料 (2 人分)	
アルファ化米 (白飯)	1 パック
すりごま	10g
塩	2g

焼きゴマご飯 作り方	
(1)	アルファ化米をパックに記載の使用方法どおりにご飯を作る。
(2)	1 をボールに入れ、すりごま、塩を加え、粗く潰す。
(3)	ラップを使って団子にし、丸く平らに潰して成形する。
(4)	フライパンにごま油をしき、成形したご飯を両面きつね色に焼く。
(5)	器に盛り付ける。

もったいないレシピなごや

レシピ

04

パリパリ！フルーツクリームピザ

★
使い切り



材料（2人分）

餃子の皮	6枚
冷凍したクリームチーズ	60g(1枚に10g)
フルーツジャム	60g(1枚に10g)
(いちご、マーマレード、ブルーベリー等)	
ミント	適量

食品ロス削減ポイント

- 余りがちな餃子の皮やクリームチーズを使う。
- クリームチーズは冷凍用保存袋になるべく平たくして冷凍（保存期間は1カ月以内）。解凍は冷蔵庫でゆっくり。
- 餃子の皮は数枚ずつラップに入れ、冷凍用保存袋にまとめて冷凍する。しっかり空気を抜いて口を閉じる。解凍は冷蔵庫に10～15分ほどおいて解凍。

作り方

- (1) クリームチーズを冷蔵解凍しておく。
- (2) (1) をボールに入れゴムベラでよく混ぜ合わせ、分離したクリームチーズをクリーム状にする。
- (3) 餃子の皮に(2)のクリームチーズ10gを周り1cmほど残し円く塗る。フルーツジャム10gのせる。
- (4) オーブントースター600w(あらかじめ温めておく)で4～5分餃子の皮にこんがり焼き色がつくまで焼く。
- (5) 冷凍フルーツやミントを飾り、できあがり。

レシピ

05

“なごやさい” ガレット



食品ロス削減ポイント

- 輸送距離が少ない地元産の食材を使うことで、新鮮な状態で長く続き食品ロスになりにくい。
- 生産者に声が届きやすいため、消費者のニーズが伝わり、作りすぎなどがおこりにくい。

材料（2人分）

じゃがいも	3個
人参	1/2本
春菊（小松菜）	1/4束
なごやっこ葱（小ねぎ）小口切り	お好みで
片栗粉	10g
塩	適量(2g)
胡椒	適量
オリーブオイル	適量

カレー塩

カレー粉	小さじ1/3
塩	小さじ1

ケチャボン酢

ケチャップ	大さじ1
ボン酢	大さじ1

作り方

- (1) [A] じゃがいも、にんじんは皮をむき千切りにし、[B] 春菊（小松菜）は小口切りして、[A]と[B]は別々のボールに入れ、塩をして置いておく。野菜がしんなりし、水分が出てきたらギュッとしぼる。
- (2) ボールに1の野菜と片栗粉を混ぜ合わせ、小口切りしたねぎを加え混ぜ合わせる。
- (3) 温めたフライパンにオリーブオイルをしき、2を入れて丸く形を整える。蓋をして弱火でこんがり焼く。焼き色がついたらひっくり返し同じように焼く。（片面5～8分くらい）
- (4) 焼きあがったら、カットし器に盛る。
- (5) カレー塩、ケチャボン酢はそれぞれ材料を混ぜ合わせればできあがり。

レシピ

06

洋風おでん（ポトフ風）

★
使い切り

★
リメイク



食品ロス削減ポイント

- 生野菜はカット＆調理して冷凍保存することで長持ちする。
- 野菜の皮や葉も炒めることで食べられる。
- 冷凍保存した野菜は好きな時に使える（卵焼きの中に入れる等）。

材料（2人分）

油揚げ	2枚	A水	800ml
豆腐	1/2丁(約200g)	Aコンソメ	20g
残り野菜	100～150g	A塩、こしょう	適量
おろし生姜	10g	Aハーブ：ローリエ、タイム（あれば）	適量
塩、こしょう	適量		
うずら卵	2個		
かんぴょう（一つ結ぶのに15cm程度）	適量		
片栗粉	小さじ1		
トマト（小玉）	2個		
大根	4切れ		
粗挽きソーセージ	2本		

作り方

- (1) 油揚げは、湯引きし、余分な油を抜く。袋状になるよう1辺に切り込みを入れ、中をやさしく開く。
- (2) 豆腐は、耐熱容器に入れレンジ600Wで2分ほど加熱し水気をとる。
- (3) かんぴょうはさっと洗い、ボールの中に入れ、浸る程度の水を注ぎ、3分程浸し、水気を切る。鍋で15分程茹でて、粗熱が取れたら水気を絞る。
- (4) 残り野菜を細かく刻み、フライパンにごま油をしき炒め、塩胡椒で味をつける。
- (5) 2の豆腐と4の炒め野菜とおろし生姜をボールに入れ豆腐を潰しながらよく混ぜ合わせる。
- (6) 5を油揚げに詰め、うずら卵を真ん中にくるように入れる。かんぴょうで油揚げの空いている部分を結び茶巾にする。
- (7) 大根は輪切りにしてから半月切りにする。切った大根は面取りをして隠し包丁を入れる。
- (8) トマトはヘタを取り湯むきする。
- (9) 鍋にAを入れ、茶巾にした油揚げ、トマト、大根、ソーセージを入れ、塩胡椒で味をととのえる。20～30分程弱火でコトコト煮込む。
- (10) 器に盛り付けハーブを飾る。

この他にも消費者庁では、各地方公共団体から寄せられた料理レシピサイト「クックパッド」の「消費者庁のキッチン」において紹介しています。

消費者庁のキッチン

検索

食品ロスを減らすためにできることを名古屋市公式ウェブサイトにおいて紹介しています。

名古屋市 食品ロス

検索

2 R推進実行委員会・名古屋市

問合せ先：名古屋市環境局ごみ減量部資源化推進室

TEL (052)972-2390 FAX (052)972-4133 電子メール：a2297@kankyokuyoku.city.nagoya.lg.jp

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

12 つくる責任
つかう責任

