



もったいないを減らして、おいしく食べよう
市民の皆さまから集めたレシピを紹介します

食品ロス削減 レシピ

静岡市ごみ減量推進課

もちふわ食感の餅オムレツ



—材料(1人前)—



餅 50g
卵 1個
豆乳 60ml
砂糖 20g
バター 10g

—作り方—

1. 細かく刻んだ餅と豆乳を耐熱ボールに入れ電子レンジで2分加熱
2. 加熱し終わったらよくかき混ぜる
3. ボールに卵を割り砂糖を加え、2と馴染むまでかき混ぜる
4. フライパンにバターをひき、3を流し入れる
5. 横が固まり表面がふつふつしてきたら、折り畳むように返しいい感じに熱を入れる
6. お皿に盛り付けて横に生クリームやベリーを添える

投稿いただいた方より

お正月に余りがちでレパートリーが少なくマンネリ化してしまう餅に新たな可能性を与えてあげました。

餃子の皮ピザ



—材料(2人前・ピザ4枚分)—



餃子の皮 4枚
とろけるチーズ 1枚
餅 1つ
焼豚 お好みの量
ケチャップ 少々
(醤油 お好みで適量)

—作り方—

- 1.餃子の皮にケチャップを薄く広げる。
- 2.その上に具材を載せる。
- 3.オーブンで、
チーズが溶け、餅が膨らむまで焼く。
- (4.お好みで、餅に醤油をかける。)

投稿いただいた方より

家に余っていた餃子の皮と餅を使うレシピを考えました。今回は、冷蔵庫内に余っていた焼豚を使用しましたが、その時々冷蔵庫内で余っているお好きな具材でアレンジ可能です。

釣ってきた魚を
おいしく調理!

サツパのみりん干し



一作り方一

1. 鱗、内臓、頭を落とし腹開きにします。
2. 調味料に20分程度漬け込みます。
3. 水気を切りごまをふりかけます。
4. 風通しの良いところで水分が飛ぶまで干したら完成です。
5. 食べる時はトースターで3分程焼きます。

一材料一

サツパ(魚) 釣れた分
醤油:みりん:さけ=2:2:1
くらいの比率で適量
ごま お好みで



あまり物でつくったパスタ



—材料(2人前・ピザ4枚分)—

パスタ	150g		
えのき	15g	エリンギ	半分
しいたけ	1個		
鷹の爪	1本	にんにく	ひとかけ
オリーブオイル	適量		
塩	適量		
醤油	適量		

—作り方—

- 1.沸騰した水に塩を入れ、
パスタを規定の時間茹でる
- 2.あまり物のきのこを
食べやすい大きさにカットする
- 3.フライパンにオリーブオイルをひき、
にんにくと鷹の爪で香りを出したら
きのこを炒める
- 4.茹で終わったパスタをフライパンに入れ、
茹で汁を加えながら混ぜる
- 5.醤油をひと回しし完成

残った大根活用レシピ!



—材料(3~4人前)—

大根10センチ
ツナ缶詰 一缶
マヨネーズ大さじ1
塩胡椒適量



—作り方—

- ①大根を千切りにする。
※スライサーでやると簡単です。
- ②ツナと合わせて、
マヨネーズと塩胡椒で味を整える。
- ③お皿に盛れば完成!

投稿いただいた方より

材料を揃えれば、
私はいつも5分もかかりません。
時短のためには、
スライサーはかなりのポイント!
余った大根を活用できます。
また、彩りに余った人参も少し加えると、見た目も華やかになります。

野菜チップス



—材料(4人前)—

さつまいも(1本) 揚げ油
にんじん(1本) 塩(少々)
じゃがいも(2個)

—作り方—

1. 野菜をよく洗う
2. 水をよく拭き取り輪切りにする
3. 180℃に熱した油でさっと揚げる
4. 完成

投稿いただいた方より

薄く輪切りにすると、
火が通りやすいです。

あっというまのカレーライス！



—材料(4人前)—

豚肉と大根の煮物の残り 大きめのお椀一杯分
スイートコーン粒の缶詰 一缶
カレーのルー 3ブロックほど
水は適量
茹で卵 1人一個

—作り方—

1. お鍋に、煮物の残りとスイートコーン、水適量をいれる。
2. 沸騰したらルーを入れて火を止める。
3. ルーを溶かして一煮立ちしたら出来上がり。

—投稿いただいた方より—

煮物の残りとコーンが具材なので、煮込む必要がなく、あっという間にできます！最後に茹で卵をプラスすることで、タンパク質もアップです！

ハッセルバックポテト

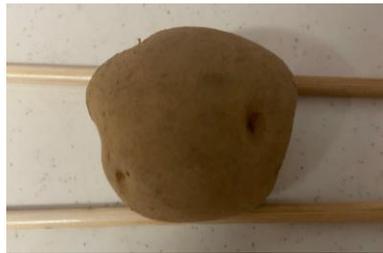
ー作り方ー



- 1.じゃがいもを下まで貫通しないように切ります。
(箸を両サイドに置くとやりやすい)
- 2.水に20分浸します。
- 3.オリーブオイルとにんにくを入れ, にんにくの香りが立つまで火を入れます。
- 4.じゃがいもの水気を取り、
3で作ったオイルをじゃがいものに塗ります。
- 5.200°に温めたオーブンに入れ20分加熱します。
- 6.取り出し、もう一度オイルを塗ります。
- 7.再度20分オーブンで加熱し、
最後に塩をふりかけ完成です。

ー材料(2人前)ー

じゃがいも 2個
オリーブオイル 30ml
にんにく 1片
塩 適量



投稿いただいた方より

大袋で買ってしまったじゃがいもをいつもと違う一品に仕上げました!

ブロッコリーとツナの Pasta



—材料(1人前)—

パスタ	150g
ブロッコリーの茎	1/2個
ツナ缶	1/2缶
にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ1
めんつゆ	大さじ1

—作り方—

- 1.沸騰した水にパスタを入れ規定時間茹でます。
- 2.茹でている間にオリーブオイルとにんにくを火にかけます。
- 3.にんにくに色がつき始めたらゆでたブロッコリーの茎を入れ炒めます。
- 4.茹で上がったパスタ、めんつゆ、ツナ缶を3に入れ混ぜ合わせ味を整えます。

投稿いただいた方より

捨ててしまいがちなブロッコリーの茎も美味しく食べることができます。

ブロッコリーの茎の和え物



—材料(1人前)—

ブロッコリーの芯 1/2個
オリーブオイル 大さじ1/2
ラー油 少々
七味唐辛子 一振り
醤油 小さじ1
ほんだし 小さじ1

—作り方—

- 1.ブロッコリーの茎を2分茹でます。
- 2.オリーブオイル、ラー油、七味唐辛子、醤油、ほんだしを混ぜ合わせます。
- 3.水気を切ったブロッコリーの茎を2と和え冷蔵庫で冷やして味を馴染ませます。

投稿いただいた方より

調味料と混ぜ合わせるだけで簡単に出来ます。

皮ったかき揚げ

—作り方—



- ①ブロッコリーはラップにくるみ、レンジで1分30秒程加熱し皮をむき千切りにする。
- ②人参も千切りにする。
- ③衣となる材料をボウルに入れ混ぜる。そこに具を入れ混ぜ合わせる。
- ④鍋に油を入れ火にかける。
- ⑤熱した油の中にかき揚げのタネを入れる。
(タネは薄めに入れるとサクサクしておいしい。)
(焦げやすいので火加減に注意する。)
- ⑥途中ひっくり返しキツネ色になったら油から出す。
- ⑦完成！



—材料 3人分(9枚)—

- ★具 ブロッコリーの茎 1株分
人参の皮 1本分
ソフトさきいか 20g
- ★衣 米粉 100g
マヨネーズ 大さじ2
冷水160cc程
- ★その他 米油 適量



投稿いただいた方より

捨てがちなブロッコリーの茎や野菜の皮を米粉を使った衣で揚げることによりよりサクサクのかき揚げになります。さきいかの甘味もポイントです。ぜひ揚げたてサクサクを召し上がってください。

根元の海苔巻きフライ

ー作り方ー



- ①エノキの根元からいしづき部分を切り落とす。
- ②エノキ1株を5等分にわける。
- ③エノキに塩コショウをし海苔で巻く。
- ④ボウルに小麦粉 卵 カツオ節 水を加え 混ぜたものの中に海苔で巻いたエノキをくぐらせパン粉をつける。
- ⑤油であげる。



ー材料(2人前)ー

- ・エノキの根元 2株
- ・海苔 1枚
(2×5 計10枚にする)

☆フライ衣

- ・小麦粉
- ・卵
- ・カツオ節
- ・水
- ・パン粉
- ・米油



投稿いただいた方より

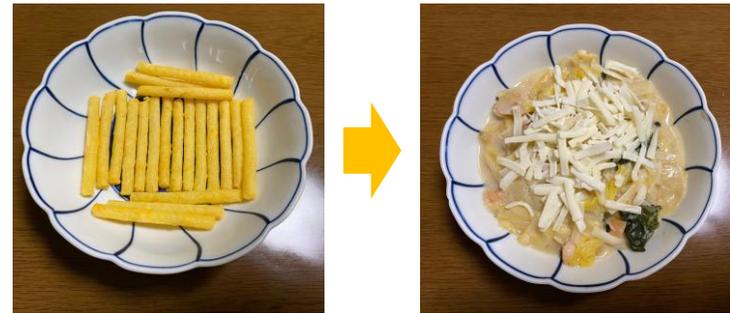
淡白なエノキに海苔を巻き、衣にカツオ節を加えることにより味に深みがでました。捨てがちなエノキの根元も揚げることによりサクサク食べれて 醤油やレモン汁をかけて食べるとまた違う味が楽しめます。

じゃがりこグラタン

ー作り方ー



- ①じゃがりこを耐熱皿に並べ、シチューのあまりを上からかける。
- ②冷蔵庫で一晩置く。
- ③電子レンジで加熱(800Wで約1分半)し、チーズをのせて焼き色がつくまでトースターで加熱する。



ー材料(2人前)ー

- ・クリームシチューのあまり(500 g程度)
- ・じゃがりこ(1パック)
- ・加熱用チーズ(適量)

投稿いただいた方より

じゃがりこを使うことで簡単にボリュームを出し、食べ応えのあるおかずになりました。

参鶏湯風がゆ



—材料(3~4人前)—

余ったフライドチキン2個

米 0.5合

(30分前に研いでざるにあげておく)

塩 小さじ1/2

生姜・ねぎ 適量

—作り方—

- ①炊飯器に米を入れておかゆの目盛りより1cm上まで水を注ぎ、塩を加えてひと混ぜする。オリジナルチキンを乗せて、おかゆモードで炊く。
- ②炊き上がったらチキンの骨を外して身をほぐし、混ぜ合わせる。
生姜は千切りに、青ねぎは小口切りにする。
- ③器に盛り、生姜と青ねぎを添える。

投稿いただいた方より

家族や親戚が集まったり、パーティーなどで定番のフライドチキンが余った時に冷蔵庫に入れて、翌朝や翌日に温めて食べるのではなく手軽にお腹にも優しい逸品

ガリバタチキンのピラフ風



—材料(3~4人前)—

余ったフライドチキン 2個

米 2合

(炊く30分前に研いでざるにあげておく)

にんにくチューブのあまり 大さじ1

バターの余 20g

塩 小さじ1

あればパセリ

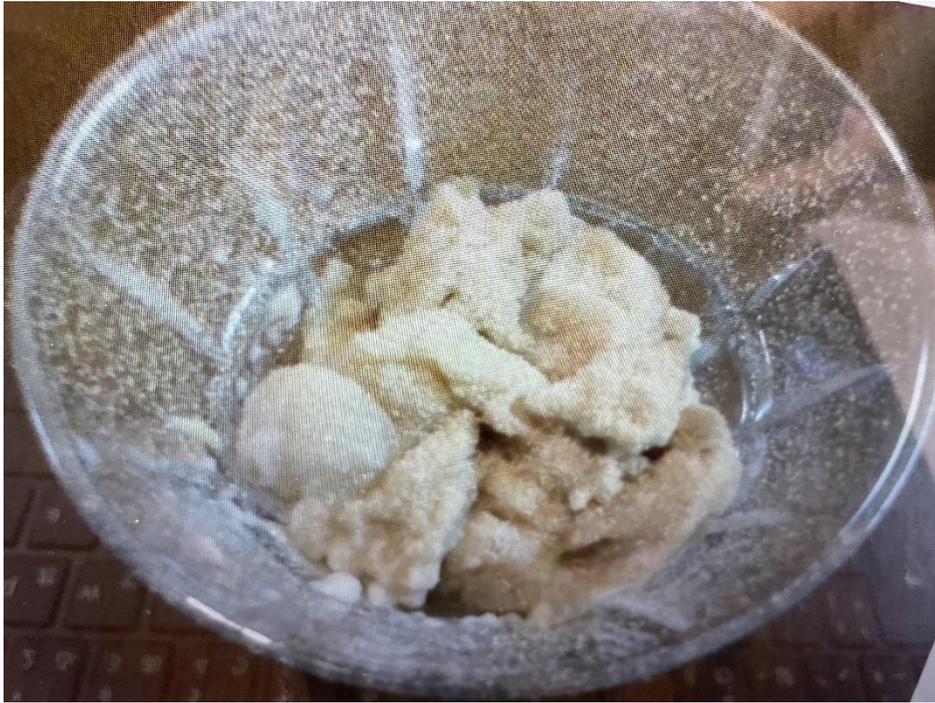
—作り方—

- ①炊飯器に米とおろしにんにく、バター、塩を入れて2合の目盛りまで水を加え、混ぜる。混ぜてから炊く。
- ②炊きあがったら余ったフライドチキンの骨を外して身をほぐし混ぜ合わせる。
- ③最後にパセリを散らす。

投稿いただいた方より

フライドチキンも、にんにくもバターも全て余りものを使うこと。

牛乳くず餅風



—材料—

牛乳 100ml きなこ 大さじ1
砂糖 大さじ1 片栗粉 大さじ1.5

—作り方—

- ①鍋に材料を入れて中火で加熱する。
- ②固まってきたら火を止め、
水で濡らしたスプーンですくって
冷水に入れる。
- ③水気を切って器に盛りつけて、完成！