

(H24.5)

栄養士さんの元気レシピ

もったいない MOTTAINAI! 「食品ロス」

●ご存知ですか? 「食品ロス」

食品ロス(食235)本来食べられるにもかかわらず、捨てられているもののことを言います。

●「食品ロス」を減らすためには?

食べものへの感謝の心をもって、
食材をムダなく使い切りましょう。

ムダなく使い切るために

↓
買いすぎない

買物前にはメニューを考え、冷蔵庫を確認!

↓
作りすぎない

食べきれぬ量を調理しましょう
残ったものは他の料理に作りかえましょう

↓
ため込まない

ため込みすぎて期限切れにならないように
冷蔵庫を定期的に確認しましょう

↓
調理方法や献立を工夫しましょう!

●「賞味期限」と「消費期限」を

正しく理解しましょう。

賞味期限とは?

おいしく食べられる期限のこと。

- ★ 賞味期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。
- ★ 食べられるかどうかは、においや見た目など五感で個別に判断しましょう。

消費期限とは?

安全に食べられる期限のこと。

- ★ いたみやすい食品に付けられます。
- ★ この期限をすぎたら食べないほうがいいでしょう。

(注) それぞれの期限は未開封の場合です。一度開封した食品は表示された期限にかかわらず早めに食べましょう!



ホットサンド ～煮物(新じゃがたま煮)をホットサンドの具材に～

材料	分量(2人分)
新じゃがたま煮	1人前
食パン(8枚切)	4枚
スライスチーズ	2枚
パセリ	適量



作り方

1. 食パンは耳を切っておく。
2. 軽つつぶした新じゃがたま煮(下記紹介メニュー)の1/2量と、スライスチーズ1枚を、2枚のパンではさみ、フォークの背などで周りを押さえて閉じる。
3. オーブントースターで約3分焼く。
4. 2. を半分に切って器に盛り、パセリをそえる。

※ パンの耳は下記紹介メニュー「パンの耳ケーキ」に使用します

1人分栄養価	
エネルギー	266kcal
たんぱく質	10.7g
脂質	8.6g
カルシウム	171mg
鉄	0.6mg
食塩	1.5g

ごはん入りポタージュ ～余ったごはんをポタージュに～

材料		分量(2人分)
ごはん		40g
キャベツ		60g
かぼちゃ		60g
にんじん		40g
セロリ		20g
たまねぎ		40g
バター		4g
A	水	1カップ
	固形スープ	1/2 個
牛乳		1カップ
塩		小さじ 1/10
こしょう		少々
パセリ(みじん切り)		1g



作り方

1. かぼちゃは皮を除き小さくザク切り、その他の野菜は小さくザク切りにする。
2. 1. をバターで炒める。ごはんとAを加えてやわらかく煮る。
3. 2. をミキサーにかける。鍋にもどし、牛乳を加えて温めて塩、こしょうで味をととのえる。
4. 器に盛り、パセリをちらす。

1人分栄養価	
エネルギー	176kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	5.9g
カルシウム	147mg
鉄	0.4mg
食塩	1.0g

新じゃがたま煮

材料		分量(2人分)
新じゃがいも		80g
新たまねぎ		40g
A	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1
しょうが		2g
ごま油		小さじ1
糸かつお		少々(0.4g)



作り方

1. 新じゃがいもは皮をたわしで落とす。(大きなじゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切る。)たまねぎは皮をむきくし形に切る。しょうがは、せん切りにする。
2. 鍋にごま油を熱し、しょうがを炒め、香りが出たら、じゃがいもを入れて炒める。全体に油がなじんだら、水をひたひたに入れ、その上にたまねぎをのせ、Aを加えて汁けがなくなるまで煮る。
3. 器に盛り、糸かつおをのせる。

1人分栄養価	
エネルギー	65kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	2.0g
カルシウム	6mg
鉄	0.3mg
食塩	0.4g

パンの耳ケーキ（6人分）～パンの耳がケーキに変身～

材料		分量(6人分)
パンの耳		100g
A	砂糖	大さじ2
	卵	1個
	牛乳	1/2 カップ
	バニラエッセンス	少々
	シナモン	適量
レーズン		15g
アルミカップ(8号)		6個



作り方

1. Aの卵をよく溶きほぐし、残りを加えて混ぜ合わせる。
 2. パンの耳を3cmくらいに切り、1. に浸してしばらくおく。
 3. アルミカップに2. を入れ、レーズンをちらす。
 4. ふんわりして焼き目がつくまで、オーブントースターで焼く。(約 10 分)
- ※ フライパンに生地を流し入れ、両面焼いてもよい。

1人分(1個分)栄養価	
エネルギー	90kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	2.3g
カルシウム	30mg
鉄	0.4mg
食塩	0.2g