

食品ロス削減メニューを紹介するよ！

給食では食品ロスを減らすために、調理する際に様々な工夫をしています。



ブロッコリー



ブロッコリーは捨てるところが少なく、全部を食べることができる食材です。給食では、芯の周りのかたいところはそいで、食べやすい大きさに調理しています。ブロッコリーを使用したサラダ「ごまブロッコリー」と「ブロッコリーサラダ」のレシピを紹介します。



ごまブロッコリー

材 料	分 量	作り方
ブロッコリー	1 株	① ブロッコリーは、房と芯に分け、房は食べやすい大きさに切る。芯は周りのかたいところをそぎ、食べやすい大きさに切る。 ② 沸騰した湯に塩（分量外）を入れて①の芯を先に入れて少ししてから房も入れて茹でて冷ます。 ③ ②に白いりごまとしょうゆを入れて和えたら完成。
白いりごま	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1	

- ・しょうゆのかわりに麺つゆでもよいです。その場合は量を減らして！
- ・白いりごまは、麺棒などでたたくと香りが出てさらにおいしいです。（袋の上からでOK）

ポイント！



ブロッコリーサラダ

材 料	分 量	下準備	作り方
ブロッコリー	1 株		① ブロッコリーは、房と芯に分け、房は食べやすい大きさに切る。芯は周りのかたいところをそぎ、食べやすい大きさに切る。 ② 沸騰した湯に塩（分量外）を入れて①の芯を先に入れて少ししてから房も入れて茹でて冷ます。 ③ きゃべつは茹でて、水気をきる。 ④ ②と③と④を合わせて和えたら完成。
きゃべつ	1 枚	千切り	
ホールコーン	30 g		
酢 大さじ1弱 薄口しょうゆ 大さじ1/2 塩・こしょう 少々			

人参やトマトなど赤い色の野菜を入れると彩りのいいサラダになります。

ポイント！



かぶ



かぶは皮のまま食べられる食材です。

給食では、きれいなかぶは皮を剥かずによく洗って使っている園もあります。また、かぶの葉も捨てずに使っています。葉にも栄養が含まれているので、捨てずに調理してみましょう。

かぶを使ったレシピ、「かぶのみそ汁」と「こかぶ漬け」を紹介します。

かぶのみそ汁

材料	分量	下準備	作り方
かぶ	1 個	いちょう切り	① だし汁に人参を入れて煮る。 ② かぶとかぶの葉、白菜、凍り豆腐を入れてさらに煮る。 ③ 材料がやわらかくなったら、みそを溶き入れて完成。
かぶの葉	1 個分	2cm長さに切る	
白菜	1 枚	短冊切り	
人参	1/6本	いちょう切り	
凍り豆腐	1 2 g	水で戻して水気をきる	
煮干しだし	3カップ		
みそ	大さじ2		



ポイント！



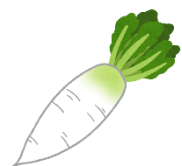
かぶは煮崩れしやすいので、煮過ぎないようにしましょう。

こかぶ漬け

材料	分量	下準備	作り方
こかぶ	2 個	いちょう切り（スライス）	① 野菜はさっと茹で、流水にさらして水気をきる。 ② ①と塩昆布を和えたら完成。
かぶの葉	2 個分	1.5cm長さに切る	
きゅうり	1 本	半月切り	
人参	1/6本	千切り	
塩昆布	8 g		



大根



大根の葉を使ったふりかけを紹介します。

普段捨ててしまう部分を上手に活用して食品ロス削減です！

手作りふりかけ

材料	分量	下準備	作り方
大根葉	1 本分(30 g)	粗みじん切り	① 大根葉とちりめんじゃこをごま油で炒め、④を加えて炒める。 ② ①にかつお節を加えて軽く炒める。 ③ 青のりと白いりごまを加えて混ぜたら完成。
ちりめんじゃこ	1 2 g		
ごま油	小さじ1/4		
かつお節	3 g		
しょうゆ 小さじ1/2弱	} ④混ぜ合わせる		
みりん 小さじ1/2弱			
青のり	少々		
白いりごま	大さじ1		



ポイント！



大根の葉だけでなく、大根の皮もみじん切りにして加えることで、さらに食品ロス削減になりますよ！



かぼちゃ



かぼちゃの皮がついていても、きれいな蒸しパンが作れます。
皮を入れる場合は、よく洗って使いましょう。

かぼちゃ蒸しパン(アルミカップ6個分)

材料	分量	下準備	作り方
小麦粉	1カップ弱 (96g)	合わせてふるう	① かぼちゃを茹でてやわらかくしたら潰す。 ② ①に卵、砂糖、油の順に混ぜ合わせる。 ③ ②に小麦粉、ベーキングパウダーを混ぜる。 ④ アルミカップに③の生地を流し、蒸気のあがった蒸し器で15～20分蒸したら完成。
ベーキングパウダー	小さじ1/2弱 (1.2g)		
かぼちゃ	1/8個	皮をそぎ落とし角切り	
卵	1個	溶きほぐす	
砂糖	大さじ3弱		
油	小さじ1と1/2		



皮つきのかぼちゃを茹でて潰したもの

皮付きのかぼちゃを1cm角切りにし
茹でて生地に加えたもの

余ったごはんで五平餅

余ったごはんで簡単に郷土料理が作れます！
給食の五平餅のたれのレシピを参考にして、余ったごはんで作ってみてはどうでしょうか。



五平餅(6個分)

材料	分量	下準備	作り方
余ったごはん	500g	冷たい場合は温めておく	～たれ～ ① ④を鍋に入れてひと煮立させ、すりごまを加える。 (固さを見て水を加え、とろみがつくまで加熱する。)
油	小さじ1強		
～たれ～ みそ 大さじ1 砂糖 大さじ1と2/3 酒 小さじ1 白すりごま 大さじ2	④混ぜ合わせる		～五平餅～ ① 温めたごはんをすりこぎ棒などで粗くつぶし、小判型に形作る。 (手を濡らして整えると作りやすい) ② フライパンに油をひき、焼き色がつくまで、両面を焼いて、たれを塗って完成。

ポイント！



- ・焼いた五平餅にたれを塗ってから、オーブン（トースター）で焼くと香ばしくなります！
- ・給食ではもちっとした食感にするために、うるち米ともち米と一緒に炊いて作っています。



A simple line drawing of a bowl of ramen. The bowl has a smiling face on it. Inside the bowl are chopsticks, a slice of meat, and some vegetables. A pair of chopsticks is shown resting on the rim of the bowl.

給食のカレーのレシピを紹介します！参考にしてみてください。

材料	分量	下準備	作り方
ごはん			① 鍋に油を入れ、にんにくとしょугを炒める。
豚肉（薄切り）	90 g	食べやすい大きさに切る	② ジャが芋とグリーンピース以外の材料を加えて炒め、食材がかぶるくらいの水を入れて煮る。
じゃが芋	中1個	お好みの切り方で一口大にする	③ 人参がやわらかくなったら、じゃが芋を入れてさらに煮る。
人参	1/2本		④ 具材に火がとおったら、一度火を止め、手作りルウ※下記参照と㉑を溶かし、火をつけて煮込む。
玉ねぎ	1個		⑤ お好みのとろみがついたら、グリーンピースを入れて完成。
にんにく・しょうが	少々	みじん切り	⑥ ご飯にかけて、いただきます。
グリーンピース	20 g		
油（炒め用）	適量		
<手作りルウ>小麦粉 大さじ3弱 バター 大さじ2強 カレー粉 ひとつまみ			
市販のカレールウ（甘口）60g） ケチャップ 大さじ1 ソース 小さじ2 ㉑			



-



- 25 -