

料理レシピサービス クックパッド「消費者庁のキッチン」

食材を無駄にしないレシピ



消費者庁では、地方公共団体、消費者団体や学生から食品ロス削減につながるレシピをご提供いただき、料理レシピサービス クックパッド「消費者庁のキッチン」で紹介しています。

家庭で残っている食材を使いきるだけでも、食品ロス削減につながります。レシピを参考に、家庭での食品ロスを減らしてみませんか。





消費者庁 のキッチン 公的機関

👥 フォロー | 👥 フォロワー

「消費者庁のキッチン」のレシピ例

【リメイク】ポテトのミートソースグラタン

残ったミートソースをグラタンに変身させます。



材料（4人前）

じゃがいも	中 3 個
ピザ用チーズ	40 g
ミートソースの残り	80~100 g
パン粉	大さじ 4
パセリ	少々
バター	適量

作り方

- 1 じゃがいもは 1cm 程度の角切りにして、楊枝が刺さる程度軽くゆでるか蒸す。耐熱性のグラタン皿にバターを薄く塗っておく。
- 2 1のじゃがいもをグラタン皿に並べ、ミートソース、ピザ用チーズ、パン粉、パセリをのせる。
- 3 表面に焦げ目がつく程度、オーブンで焼いて完成。

コツ・ポイント

じゃがいもの芽や緑の部分は、取り除いて使いまししょう。オープンから出す時は、器が暑くなっているので、やけどに気を付けましよう。

考案者

相模原市の管理栄養士

ブロッコリーのザーサイ

「もったいないクッキング サンクスレシピ集」（長野県松本市）【野菜まるごとレシピ】



材料（1人分）

ブロッコリーの茎	150g
塩	小さじ 1/2
ラー油	小さじ 1/3
ごま油	小さじ 1
鶏ガラスープの素	小さじ 1/4

作り方

- 1 ブロッコリーの茎は端から薄く輪切りにする。
- 2 耐熱皿に入れて、ラップをし、電子レンジで 4 分ほど加熱する。
- 3 塩、ラー油、ごま油、鶏ガラスープの素を合わせて、調味料を作っておく。
- 4 2が熱いうちに 3を加えてよく混ぜ、器に盛り完成。

コツ・ポイント

熱いうちに、調味料を加えるとうい。

考案者

長野県松本市と松本大学地域づくり工房「ゆめ」@いただきます!!!

【リメイク】簡単かぼちゃスープ

残り物のかぼちゃの煮物で、簡単スープが出来るリメイクレシピ



材料（2人分）

かぼちゃの煮物	80 g
牛乳	80 cc
水	40 cc
コーン	3 g
塩（お好みで）	適宜
こしょう（お好みで）	適宜

作り方

- 1 かぼちゃの煮物、牛乳、水、お好みで塩・こしょうをミキサーに入れ、かける。
- 2 スープ皿に入れて、コーンを上のにのせて完成。

考案者

広島文教女子大学の学生（広島市）

コツ・ポイント

冷たいままでも、温めてもおいしいスープです。甘味が足りなければ、砂糖を適量加えても OK。コーンは、パセリなどでも代用可能。牛乳を生クリームで代用するとコクが出てさらに濃厚になります。※かぼちゃの煮物は、早めに食べ切らましよう。

家庭での食品ロス削減のコツ

食材を適切に保存する

食材を上手に使いきる

食べきれぬ量を作る