

食材別使い切り クッキングレシピ集



おいしく食べて、
フードロス削減へ

令和元年10月
京 都 府

【はじめに】

「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本の食品ロスは、年間600万トンを超えており、そのうち約半数は家庭から発生していると言われています。

消費者庁が徳島で行った調査によると、家庭で捨てられやすい食品は、「主食（ご飯、パン、麺類）」、「野菜」、「おかず」の順で多く、捨ててしまう理由は、「食べきれなかった」「傷ませてしまった」「期限が切れていた」の順で多いことが分かりました。

そこで今回、野菜ソムリエ西村秋保さん考案による、「食材別使い切りクッキングレシピ集」を作成しました。旬の時期にたくさん採れたり、一袋にたくさん入っている野菜、少しずつ残りがちな野菜、そして食品ロスで一番多いとされるご飯について、おいしく使い切るアイデアをご紹介します。毎日の献立、週末等の冷蔵庫使い切りデーなどに、是非ご活用ください！

【レシピ考案】



野菜ソムリエ上級プロ
調理師・家庭料理研究家 西村 秋保

京都のたけのこ農家に生まれ、全国で6万人いる野菜ソムリエの中で、最高峰である上級プロを2009年に取得し、食事での健康維持と野菜普及のために活動している。子育てと農家で育った経験から作られた野菜中心の簡単なレシピが幅広い世代に好評。世界中に日本の家庭料理を広げるために活動中

目次

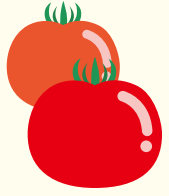
	トマトを使い切るレシピ	
	トマトと豆苗のお味噌汁	3
	トマトとチーズのおかか和え	5
	トマトと野菜のフライパン煮	7
	万願寺とうがらしを使い切るレシピ	
	万願寺とうがらしの塩昆布和え	9
	万願寺とうがらしとじゃこのレンジ煮	11
	万願寺とうがらしのハチミツみそ炒め	13
	にんじんを使い切るレシピ	
	にんじんとごぼうのサラダ	15
	キャロットパンケーキ	17
	キャロットソースハンバーグ	19
	ご飯を使い切るレシピ	
	レンチン！牛ごぼうご飯	21
	レンジチキンライス	23
	納豆チャーハン	25
	小さく余った野菜を使い切るレシピ	
	野菜たっぷりそば	27
	スピードキーマカレー	29
	たっぷり野菜のボロネーゼ	31
	食材を使い切るための調理テクニック	33
	食品ロスの現状	34

掲載のレシピは、クックパッド京都府公式キッチンにも掲載しており、京都府食の府民大学（京都府の映像教材）でも視聴可能です。あわせてご覧ください。

京都府食の府民大学 調理力講座

検索





トマトと豆苗のお味噌汁

トマトがおいしくたくさん採れる旬の季節に、ひと味違ったおすすめレシピです。

トマトの爽やかな酸味でさっぱりとし、冷たくしてもおいしいお味噌汁です。



【材料 2人分】

トマト	小1個	1cm角に切る
たまねぎ	1/4個	縦に薄切り
豆苗	1/4袋	根を切り長さ半分に切る
みそ(お好みのもの)	大さじ1	
出汁	300m	

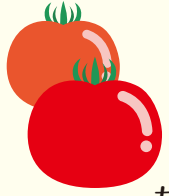
【作り方】

- ① 鍋に出汁、たまねぎを入れてひと煮立ちさせて弱火にし、たまねぎが柔らかくなるまで加熱する。
- ② トマトと豆苗を入れてひと煮立ちしたら火を止め、みそを溶かし入れる。

1人分の栄養価 エネルギー38kcal、食塩相当量1.2g

1人分の野菜量 70g





トマトとチーズのおかか和え

和えるだけの簡単料理です。ビールやワインのおつまみにもなります。

お好みでたまねぎスライスを入れると風味がアップします。



【材料 2人分】

トマト	1個	一口大に切る
プロセスチーズ	20~30g	1cm角に切る
かつお節	3g	
ポン酢	小さじ1	

【作り方】

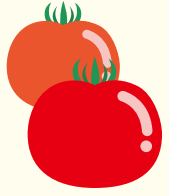
- ① トマトを一口大に切ってボウルに入れ、1cm角に切ったチーズとポン酢を加えて混ぜる。
- ② かつお節を加えて和える。

1人分の栄養価 エネルギー54kcal、食塩相当量0.5g

1人分の野菜量 70g



トマトを使い切るレシピ



トマトと野菜のフライパン煮

フライパン一つでたくさんの野菜が摂れるレシピです。
キャベツ、とうがらし類、きのこ類など、冷蔵庫にある野菜でもおいしく仕上がります。



【材料 2人分】

トマト	2個	ザク切り
オリーブ油	大さじ1	
おろしニンニク	小さじ1	
ベーコン	2枚	幅2cmに切る
A		
たまねぎ	1/4個	幅1cmの縦切り
なす	小1個	厚さ5mmの輪切り
ズッキーニ	1/4本	厚さ5mmの輪切り
B		
パプリカ	1/4個	一口大に切る
オクラ	2本	斜めに4等分
固形コンソメ	1個	
水	100ml	
塩・コショウ	各少々	

【作り方】

- ① フライパンにオリーブ油、おろしニンニク、ベーコンを入れ、中火で香りが立つまで炒める。
- ② Aを入れて炒め全体に油が回ったら、トマトを入れ、強火で1~2分炒める。
- ③ 水、手で崩した固形コンソメ、Bを入れ、蓋をして弱めの中火で野菜に火が通るまで煮る。味見をし、塩・コショウで味を調える。

1人分の栄養価 エネルギー202kcal、食塩相当量1.7g

1人分の野菜量 250g





万願寺とうがらしの塩昆布和え

万願寺とうがらしがおいしくたくさん採れる旬の季節におすすめの時短料理です。

冷ますと味がよくしみ込み、作り置きおかずにもおすすめ。お好みで七味唐辛子やごまを振ると風味がアップします。他のピーマン類でもおいしく作れます。



【材料 2人分】

万願寺とうがらし	3~4本 (100g)
塩昆布	大さじ山盛り1 (5~7g)
サラダ油	小さじ1

【作り方】

- ① 万願寺とうがらしはヘタを取り、ひと口大に切ってそのままフライパンに入れる。
- ② サラダ油を入れずに強めの中火で2分ほど焼いてから、サラダ油を加えて炒める。
- ③ 油が全体に回ってやや焦げ目が付いたら火を止め、塩昆布を加えて混ぜ合わせる。

1人分の栄養価 エネルギー33kcal、食塩相当量0.5g

1人分の野菜量 50g





万願寺とうがらしと じゃこのレンジ煮

電子レンジで簡単にできるレシピです。
冷ますと味がよくしみ込み、作り置きおかずにもおすすめ
です。
他のピーマン類でもおいしく作れます。



【材料 2人分】

万願寺とうがらし 3~4本 (100g)
ちりめんじゃこ 大さじ2 (12g)

<調味料>

みりん 大さじ2
濃口しょうゆ 大さじ1
ごま油 小さじ1/2

【作り方】

- ① 万願寺とうがらしはヘタを取り、斜め切りにして耐熱容器に入れる。
- ② ちりめんじゃこと調味料を加えて混ぜ、ラップをかけずに600Wの電子レンジで4分加熱する。
- ③ レンジから出して混ぜ、少し置いて味をしみ込ませる。

1人分の栄養価 エネルギー81kcal、食塩相当量1.6g
1人分の野菜量 50g





万願寺とうがらしのハチミツみそ炒め

万願寺とうがらしに肉みそがからみ、おいしく食べることができます。みそダレを加えた後、お好みでごま油やラー油を加えると風味が変わります。

他のピーマン類でもおいしく作れます。



【材料 2人分】

万願寺とうがらし	2~3本
にんじん	20g (1/8本)
豚ひき肉 (または合いびき肉)	50g

<調味料>

みそ (お好みのもの)	大さじ1
酒	大さじ1
ハチミツ	大さじ1/2

※調味料は混ぜ合わせておく

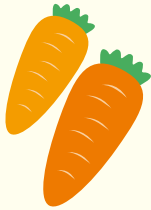
【作り方】

- ① 万願寺とうがらしはヘタを取り1cmの斜め切りに、にんじんは千切りにする。
- ② フッ素加工のフライパンに豚ひき肉を入れて中火で炒め、パラパラになったらにんじん、万願寺とうがらしを加えて軽く炒める。
- ③ 調味料を加えて全体にからむように炒め、テリが出てきたら火を止める。

1人分の栄養価 エネルギー112kcal、食塩相当量1.3g

1人分の野菜量 60g





にんじんとごぼうのサラダ

冷蔵庫に残りがちなにんじんを使い切る、電子レンジで簡単にできるレシピです。

レンジで軽く加熱し、にんじんとごぼうの歯ごたえを楽しめます。

マスタードは、からしでも代用できます。



【材料 2人分】

にんじん	50g
ごぼう	50g
塩	少々

<調味料>

砂糖	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/2
マヨネーズ	大さじ2
マスタード	適量

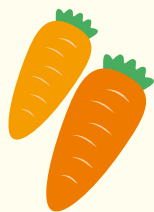
【作り方】

- ① ごぼう、にんじんは千切りにする。耐熱容器にごぼう、にんじんの順に入れ、塩をふる。
- ② ラップをかけ600Wの電子レンジで2分加熱し、1分蒸らして水気を切る。
- ③ 少し冷めたら調味料を加えて混ぜる。

1人分の栄養価 エネルギー121kcal、食塩相当量1.2g

1人分の野菜量 50g





キャロットパンケーキ

にんじんはすりおろすことで、パンケーキに入れてもおいしく食べられます。

にんじんが苦手な方でも大丈夫。牛乳は豆乳でもOKです。



【材料 2人分】

にんじん	1/2本 (80g)	すりおろす
A	「ホットケーキミックス	100g
	卵	1個
	牛乳	大さじ2
サラダ油		少量
バター、メープルシロップ等		お好み

【作り方】

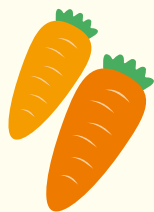
- ① にんじんは皮ごとすりおろしてボウルに入れ、Aの材料を加えて混ぜ合わせる。
- ② フライパンにサラダ油をペーパータオルで薄くのばして弱火にかけ、生地を1/2入れて蓋をする。
- ③ 表面に気泡が出て、焼き色がついたら裏返し、蓋をして中まで火が通れば皿にのせる。
- ④ お好みでバター、メープルシロップかはちみつをかける。

1人分の栄養価 エネルギー263kcal、食塩相当量0.7g

1人分の野菜量 40g



にんじんを使い切るレシピ



キャロットソースハンバーグ

ソースにすりおろしたにんじんを使う、ひと味違ったレシピです。すりおろしたにんじんがソースのとろみとなり、ハンバーグによく絡みます。

このソースは、ポークソテーなど、お肉が主役の料理によく合います。

付け合せはお好みでどうぞ。



【材料 2人分】

たまねぎ	1/2個	粗みじん切り
パン粉	1/3カップ	
溶き卵	1/2個分	
サラダ油	適量	
A		
合いびき肉	200g	
塩	小さじ1/3	
コショウ	少々	
ナツメグ	少々	
<ソース>		
にんじん	1/3本	すりおろす
B		
ケチャップ	大さじ2	
ウスターソース	大さじ2	

【作り方】

- ① たまねぎは粗みじん切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで2分加熱し、冷ましてパン粉と混ぜ合わせる。
- ② ポリ袋にAを入れ、白っぽくなるまでよくこね、溶き卵と①を加えてさらにこねる。
- ③ サラダ油を手に付けて②を1/2ずつ丸め、中火で熱したフライパンにのせ、焼き色がついたら裏返す。
- ④ 蓋をして蒸し焼きにし、透明の肉汁が出て中まで火が通ったら皿にのせる。
- ⑤ にんじんをすりおろし、肉汁の残ったフライパンに入れて中火で炒め、Bを加えて混ぜたら火を止め、ハンバーグにかける。

1人分の栄養価 エネルギー387kcal、食塩相当量3.4g

1人分の野菜量 70g





レンチン！牛ごぼうご飯

冷蔵庫に余ったご飯をおいしく使い切る、電子レンジで簡単にできるレシピです。

ごぼうは皮に香り成分が多いので、皮はむかずに使います。
お肉は小さく切った鶏肉や豚肉、合いびき肉でも大丈夫です。



【材料 2人分】

ごぼう	50g	たわし等で土を洗い流し、皮をむかずに薄く輪切り。太い場合は半月切り。
牛肉細切れ	50g	1cmに切る
ご飯（温めたもの）	茶碗2杯分	

<調味料>

めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

【作り方】

- ① 耐熱容器にごぼう、牛肉、調味料を全て入れ、軽く混ぜる。
- ② ラップをかけて600Wの電子レンジで2分加熱し、3分蒸らして混ぜる。
- ③ ご飯を加えてよく混ぜ合わせる。

1人分の栄養価 エネルギー441kcal、食塩相当量1.7g
1人分の野菜量 25g



ご飯を使い切るレシピ



レンジチキンライス

冷蔵庫に余ったご飯をおいしく使い切る、電子レンジで簡単にできるレシピです。オムライスにも使えます。

バルサミコ酢を入れることでコクがアップしますが、ケチャップでも代用可能です。



【材料 2人分】

鶏もも肉	100g	1cm角切り
おろしニンニク	小さじ1/2	
塩コショウ	少々	
A		
たまねぎ	1/4個 (50g)	粗みじん切り
にんじん	1/4本 (40g)	粗みじん切り
ピーマン	1個	粗みじん切り
顆粒コンソメ	小さじ1	
オリーブ油	小さじ2	
B		
ケチャップ	大さじ2	
しょうゆ	大さじ1/2	
バルサミコ酢	大さじ1/2(または、ケチャップ大さじ1/2)	
ご飯(温めたもの)	茶碗2杯分	



ご飯を使い切るレシピ

【作り方】

- ① 大きめの耐熱ボウルに鶏もも肉、おろしニンニク、塩・コショウを入れて混ぜる。
- ② ①にAの材料を入れて混ぜ合わせ、ラップをかけて600Wの電子レンジで4分加熱する。
- ③ ②をいったん取り出しBを加えて混ぜ、ラップ無しでさらに1分加熱する。
- ④ ご飯を入れてよく混ぜ合わせる。

1人分の栄養価 エネルギー492kcal、食塩相当量1.9g

1人分の野菜量 70g



納豆チャーハン

冷蔵庫に余ったご飯は、温めて使うとほぐれやすく、おいしく食べられます。

ちりめんじゃこは、ベーコンや魚肉ソーセージ、ソーセージでもOKです。



【材料 2人分】

刻みねぎ	30g
納豆	1パック
納豆付属タレ	1袋（または薄口しょうゆ小さじ1/2）
溶き卵	2個分
ちりめんじゃこ	大さじ3
ご飯（温めたもの）	茶碗2杯分
サラダ油	大さじ1
塩・コショウ	少々
濃口しょうゆ	少々

【作り方】

- ① 納豆に付属のタレを加えて軽く混ぜる。ボウルに溶き卵を入れて納豆を加えて混ぜる。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、強火で熱し①を入れる。
- ③ 卵が固まってきたらゆっくりと混ぜ、ご飯とちりめんじゃこを加えて炒める。
- ④ ご飯がほぐれたら刻みねぎを入れ、塩・コショウをふって最後に濃口しょうゆを加えて混ぜる。

1人分の栄養価 エネルギー539kcal、食塩相当量1.4g

1人分の野菜量 15g



ご飯を使い切るレシピ



野菜たっぷりそぼろ

冷蔵庫に少しずつ残りがちな野菜をおいしく使い切る、おすすめレシピです。

お弁当やおにぎりの具材にもぴったりで、レタスに包むとおつまみにもなります。

ご飯の上に半熟卵焼きや温泉卵と一緒にのせても。



【材料 2人分】

残り野菜数種類	合計200g	粗みじん切り (たまねぎ、ねぎ、にら、にんじん、ピーマン類、キノコ類、青菜類など)
鶏ひき肉	100g	
酒	大さじ1	
サラダ油	小さじ1	
焼肉のタレ	大さじ3	
塩・コショウ	少々	

【作り方】

- ① フライパンにサラダ油、鶏ひき肉、酒、塩・コショウを入れ、強めの中火で混ぜながら炒める。
- ② ①がパラパラになったら、粗みじん切りした残り野菜を加えて火が通るまで炒め、焼き肉のタレを加える。
- ③ 水分が少なくなったら火を止め、お好みで塩・コショウを加える。

1人分の栄養価 エネルギー172kcal、食塩相当量2.3g

1人分の野菜量 100g



小さく余った野菜を使い切るレシピ



スピードキーマカレー

冷蔵庫に少しずつ残りがちな野菜を美味しく使い切る、時短レシピです。

ひき肉は豚肉、牛肉どちらでも大丈夫です。ご飯やナン、パンなどお好みのものと一緒に召し上がってください。



【材料 2人分】

合いびき肉	100g
おろしニンニク	小さじ1
たまねぎ	1/2個 粗みじん切り
残り野菜数種類	合計150g 粗みじん切り (にんじん、ピーマン類、なす、セロリ、ズッキーニ、パセリ、トマト、青菜類など)
水	200ml
カレールウ	1皿分

<調味料>

ケチャップ	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- ① フライパンに合いびき肉、おろしニンニクを入れて強めの中火でパラパラになるまで炒める。
- ② 粗みじん切りしたたまねぎと、残り野菜を一緒に加え、たまねぎが透き通るまで炒めたら中火にして水を加える。
- ③ 細かく刻んだカレールウと調味料を加え、カレールウが溶けてとろみがつくまで混ぜながら加熱する。
- ④ とろみがついたら弱火にし、3分ほど煮て火を止める。お好みでご飯またはナンを添える。

1人分の栄養価 エネルギー230kcal、食塩相当量1.9g

1人分の野菜量 125g



小さく余った野菜を使い切るレシピ



たっぷり野菜のボロネーゼパスタ

冷蔵庫に少しずつ残りがちな野菜を使い切り、野菜がたっぷり摂れるパスタです。

野菜をたくさん使い切りたいときにおすすめです。



【材料 2人分】

A	オリーブ油	大さじ1と1/2	
	合いびき肉	100g	
	塩・コショウ	少々	
	おろしニンニク	小さじ1	
B	残り野菜数種類	合計150g	粗みじん切り (にんじん、ピーマン類、なす、セロリ、ズッキーニ、パセリなど)
	たまねぎ	1/4個	粗みじん切り
	カットトマト水煮缶	1/2缶 (200g)	
C	ケチャップ	大さじ2	
	とんかつソース	大さじ2	
	濃口しょうゆ	大さじ1	
	砂糖	小さじ1	
	スパゲティー (乾)	200g	

【作り方】

- ① 大きめのフライパンにAを入れ、強めの中火でパラパラになるまで炒める。
- ② ①にBを入れ、火が通るまで炒めたら、カットトマト水煮を加える。
- ③ ひと煮立ちしたらCを入れて混ぜ、味見をして塩・コショウで味を調えて弱火で煮る。
- ④ 1%の塩を入れた熱湯でスパゲティーを袋の指定時間より1分短くゆで、ザルに上げる。
- ⑤ ③に④のスパゲティーを和えて器に盛り、お好みで粉チーズやパセリを振る。

1人分の栄養価 エネルギー694kcal、食塩相当量3.4g

1人分の野菜量 200g



小さく余った野菜を使い切るレシピ

食材を使い切るための調理テクニック

1 食材は計画的に購入し、おいしく使い切ろう

家にある食材を優先的に使うことを考えて献立を考えてみましょう。
食材別使い切りレシピ集も是非活用してください。

2 在庫一掃の日を決めて食べきろう

日を決めて、家にあるものだけで料理をすることで冷蔵庫もすっきり。
余っている料理で何ができるかチャレンジしてみましょう。

3 野菜はここまで食べられる!

大根やかぶの葉は、細かく刻んでちりめんじゃこやかつお節と炒めて
ふりかけに。
ブロッコリーの茎、にんじんの皮、ピーマン類の種も工夫すると、おい
しく食べられます。

4 残った料理をアレンジしよう

その日のうちに食べきることが基本ですが、おかずをおいしくアレンジ
する方法もあります。



京都府食の府民大学では、家庭で取り組める
食品ロスの動画を公開しています。
詳しくは、「京都府食の府民大学 調理力講座」で
検索してください。



◆食べきりクッキング
(食材別使い切りレシピ、ムダなく使うレシピ、
おかずのアレンジレシピ)

◆食材の適切な保管方法
(野菜の保存方法、冷蔵庫の整理収納)

京都府食の府民大学 調理力講座

検索



食品ロスの現状

「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられて
しまう食品のことです。



日本の食品ロス量は年間600万トン超
毎日、大型(10トン車)トラック約1,700台分
の食品ロスが発生

年間1人当たりの食品ロス量は約50kgで、
年間1人当たりの米の消費量に相当します。

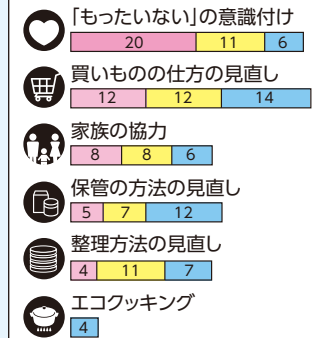
食品ロスの半分は家庭から

日本の食品ロス量のうち、約半分が家庭
から発生しています。

わたしたち
一人一人が、
できることから
取り組めると
いいですね。



食品ロス削減に大切だと思うもの



□ 1位 □ 2位 □ 3位 (回答数) n=50

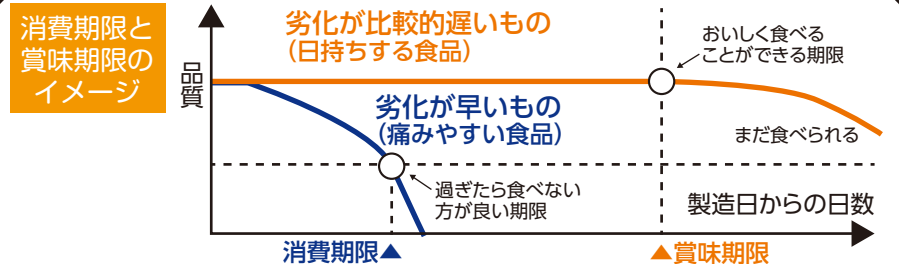
計量+削減取組実施グループ

「食品ロス削減に大切だと思う上位3つを選んでくだ
さい。」において、1位に選ばれた回答が上位の項目
※平成29年度徳島県における食品ロス削減に関する
実証事業の結果より

コラム

「消費期限」と「賞味期限」の違い

食品の期限表示は「消費期限」と「賞味期限」の2種類あります。いずれも開封して
いない状態で、表示されている保存方法で保存した場合の期限が表示されています。
消費期限は、「食べても安全な期限」、賞味期限は「おいしく食べることができる期限」
です。



通常、消費期限及び賞味期限は「年月日」を表示しますが、賞味期限を表示すべき食品のうち、製造日から賞味期限までの期間は3か月を超えるものについては、「年月」表示もあります。



きょうと食育ネットワークマスコット「なす坊」

発行：京都府農林水産部農政課
〒602-8570 京都市上京区下立売通新町西入藪ノ内町
TEL 075-414-5654

本冊子は令和元年度食料産業・6次産業化交付金（地域での食育推進事業）を活用して作成しています。