佳作



大西 杏さん

防災グッズでチョコクランチ

材料 作りやすい分量

- 板チョコ…… 100ｇ
- 乾パン…… 100ｇ
- 炒り大豆…… 65ｇ
- アーモンド（塩分不使用） 25ｇ

作り方

1. 乾パンはポリ袋に入れて粗く砕く。
2. 板チョコは湯せんで溶かし、1と炒り大豆、アーモンドを加えて混ぜる。
3. クッキングシートを敷いたトレーに2を広げ、冷蔵庫で冷やす。
4. 食べやすい大きさに切って器に盛る。

特別審査員によるコメント

非常食の乾パンがちょっぴりリッチなスイーツに変身。



幸田 美花さん

お豆腐のお焼き

材料 2人分

- 豆腐……1/4丁（約75ｇ）
- カニカマ（みじん切り） 1本分
- 万能ネギ（小口切り）…… 適量
- サラダ油…… 小さじ1/2
- A 片栗粉 …… 大さじ1
  顆粒和風だし ふたつまみ
  塩・こしょう…… 各少々

作り方

1. 豆腐にカニカマと万能ネギ、Aを入れてよく混ぜる。
2. フライパンにサラダ油適量を入れ、1をスプーンで落とし、弱めの中火で両面焼き色がつくまで焼く。
   ※具材は炒り卵やそぼろなど、ちょっとだけ残ってしまったものを加えてください。

特別審査員によるコメント

あと1品ほしい時に豆腐が少量残っていれば作れるお手軽レシピ。



毛塚 良隆さん

大根のつまを使った中華風サラダ

材料 2人分

- 大根のつま…刺身1パック分
- きゅうり…… 1/2本
- 人参…… 1/3本
- 穂先メンマやわらぎ… 50ｇ
- 塩 …… 少々

作り方

1. 大根のつまは食べやすい長さに切って、きゅうりと人参は千切りにする。合わせて流水でよく洗い、水気をよく切る。
2. ボウルに1と穂先メンマを加えて和え、塩で味を整え、器に盛る。
   ワンポイント：細切りにしたかまぼこやなるとを加えてもおいしい。

特別審査員によるコメント

つい捨ててしまう刺身のつまですが、おいしく食べられました。



山村 幸子さん

常備菜を使った5分で揚げ餃子

材料 4人分

- 餃子の皮…… 12枚
- 玉ねぎ…… 1/4個
- トマト…… 1/2個
- ピーマン…… 1個
- 好きなドレッシング 大さじ1
- 片栗粉…… 小さじ1
- スライスチーズ…… 1枚
- 納豆の辛子…… 1袋

作り方

1. 玉ねぎ、トマト、ピーマンはみじん切りにしてボウルに入れ、ドレッシングを加えよく混ぜる。
2. 片栗粉をまぶしてよく混ぜ、餃子の皮で包む（空気が入らないように注意）
3. 180度の油できつね色になるまで揚げ、器に盛る。
4. ハート型にくりぬいたスライスチーズに辛子を塗り、揚げ餃子に貼りつける。

特別審査員によるコメント

残りがちなドレッシングを有効活用でき、
ドレッシングを変えることで毎回違った味を楽しめるところも◎



薬袋 真緒さん

ブイヨンから作るミネストローネスープ

材料 3～4人分

〈ブイヨン〉
- 人参の皮…… 1本分
- 玉ねぎの皮…… 1個分
- ピーマンのヘタ…… 2個分
- えのきの根元…… 1個分
- キャベツの芯…… 4枚分

〈ミネストローネ〉
- 人参…… 1本
- 玉ねぎ…… 1個
- じゃがいも…… 1個
- オリーブオイル… 大さじ1
- ブイヨン…… 400ml
- トマトジュース 1缶（190ml）
- 塩 …… 小さじ1

作り方

＜ブイヨンを作る＞
1. 鍋に野菜の皮と水800mlを入れて強火にかけ、沸騰したら中火で30分ほど煮る。
2. ザルにキッチンペーパーを敷き、ゆっくり濾せばブイヨンの完成。

＜ミネストローネを作る＞
1. 人参と玉ねぎ、じゃがいもは1cm角に切る。
2. 鍋にオリーブオイル、玉ねぎを入れて中火にかけ、しんなりしてきたら人参、じゃがいもを加えて炒める。
3. ブイヨンを入れてひと煮たちしたら、トマトジュースを加え、塩で味を整える。

特別審査員によるコメント

捨ててしまいがちな部分に含まれている栄養をムダなくしっかり摂取できるので、ぜひマネしていただきたいアイデア。

VEGETABLE OIL INK

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

他にも応募作品のレシピ等を掲載しております！

その他、品川区では、「SHINAGAWA“もったいない”プロジェクト」として食品ロス削減をテーマにSHINAGAWA“もったいない”推進店やフードドライブなどの啓発事業を実施しています。

品川区HP

ご家庭で余った食材を使ったオリジナルレシピを紹介します！

Mottainai Recipe Contest Winning work

もったいないレシピコンテスト 入賞作品集



最優秀賞

中島 瑚々さん

梨の皮と残っていたシリアルを使った野菜かき揚げ



品川区　都市環境部　環境課　環境推進係

〒140-8715 品川区広町 2-1-36 品川区役所本庁舎 6 階
TEL：03-5742-6755　FAX：03-5742-6853
Mail：kankyo-suishin@city.shinagawa.tokyo.jp
ＨＰ：https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/PC/kankyo/kankyo-kankyo/kankyo-kankyo-event/mottainai-contest.html

ご家庭で余りがちな食材や食べきれなかった料理、または野菜や果物の皮・葉・芯等の端材などを使ったオリジナルレシピを募集し、全86作品の応募がありました。審査による選考の結果、入賞作品を決定しましたので紹介します。ご家庭で食品ロス削減に取り組む際の参考にしていただき、普段の食生活でできることから始めていきましょう。

食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことであり、日本では年間約６００万トン発生しています。
これは国民１人あたりお茶碗約１杯分（約130 グラム）のご飯を毎日捨てていることになります。



特別審査員

島本 美由紀さん

料理研究家。食品ロス削減アドバイザーなどの様々なアドバイザーとしてテレビや雑誌で活躍し、誰もが家庭でできる食品ロスの削減アイデアを提案する。著書は７０冊を超え、一般社団法人「食エコ研究所」の代表理事も務める。

特別審査員によるワンポイントアドバイスを掲載しておりますので、ぜひご覧ください！

最優秀賞

中島 瑚々さん



梨の皮と残っていたシリアルを使った野菜かき揚げ

材料 2人分

- 梨の皮（少し厚めにむいたもの）……1個分
- かぼちゃ……50ｇ
- レンコン……50ｇ
- 人参……15ｇ
- ごぼう……15ｇ
- コーンフレーク……8ｇ
- 塩……適量
- A
  - 小麦粉……大さじ5
  - 片栗粉……大さじ2
  - 水……大さじ6

作り方

1. 梨の皮は細切りにし、かぼちゃ、人参、ごぼうはよく洗い、皮ごと細切りにする。レンコンもよく洗って皮ごと厚さ２mm、幅２０度ほどのいちょう切りにする。
2. ボウルにＡの粉を入れてから、水を少しずつ加えて泡だて器でよく混ぜ、１とコーンフレークを加えて手早く混ぜる。
3. 180度に熱した油に２をヘラで適量すくって入れ、キツネ色になるまで両面揚げる。
4. 器に盛り、塩を振る。

特別審査員からのワンポイントアドバイス

家庭の食品ロスの３割を占めているのが過剰除去。そんな普段捨ててしまう梨の皮をかき揚げにプラスしたことで、シャキシャキ感と甘さがプラスされ、やみつきになるほどおいしい１品に。衣の割合もよく、バラバラにならず絶対に失敗しないかき揚げが簡単に作れました。
残りがちなシリアルを加えたことで、風味と食感のバランスも良かったです。

優秀賞



前崎 凪砂さん

でがらしクッキー

材料 2人分

- 薄力粉……120ｇ
- バター……60ｇ
- 砂糖……40ｇ
- 使い終わった茶葉（フライパンで炒って乾燥させたもの）……3～4ｇ

作り方

1. 茶葉は包丁で刻む。
2. 耐熱ボウルにバターを入れ、ふんわりとラップをかけ電子レンジ（500w）で 30 秒加熱し、砂糖を加えてよく混ぜる。
3. ポリ袋に薄力粉と２を入れてよくもんでから、１を加え合わせる。
4. ３を棒状に成形して端からスライスし、トースター（500w）で８～10 分ほど焼く。

特別審査員からのワンポイントアドバイス

少ない食材で手軽に作れ、型抜きも必要がなく、トースターで作れるのでとっても簡単。サクッとした仕上がりで、お茶がほんのりやさしく香ります。いつものおやつにも、プレゼントとしても作りたくなるクッキーでした。普段何気なく捨ててしまっているでがらしですが、紅茶や中国茶などでもアレンジも楽しめると思います。

優秀賞



片岡 希実さん

もったいないおたすけピッツァ

材料 2～3人分

- 大根の皮……1/4本
- 人参の皮……1/2本
- キャベツの芯……2～3枚分
- ミニトマト……3個
- ハム……2枚
- 冷凍ミックスベジタブル…大さじ2
- ピザ用チーズ……80ｇ
- 冷凍ごはん（残りごはん）……茶碗3杯分
- ケチャップ……大さじ3
- A
  - オリーブオイル…大さじ1
  - めんつゆ（ストレート）…大さじ1

作り方

1. 野菜の皮と芯は粗みじん切りにして、サラダ油適量（分量外）で炒めておく。ミニトマトは縦４等分に切り、ハムは食べやすい大きさに手でちぎる。
2. ボウルに Ａ を入れ、温めたごはんを加えよく混ぜる。
3. フライパンに２を薄く広げてケチャップを塗り、１を乗せ、ピザ用チーズと冷凍ミックスベジタブルを散らす。
4. フタをして弱火で 15 分ほど蒸し焼きにする。

特別審査員からのワンポイントアドバイス

いつも冷蔵庫にある冷凍ごはんや少量残りがちな食材、普段捨ててしまう野菜の皮や芯を有効活用したレシピになっていて、食卓がパッと明るくなる１品でした。野菜の皮や芯を細かく切って炒めたことで、皮や芯の甘さとシャキシャキ感も楽しめ、野菜嫌いなお子さんにもおいしく食べてもらえるはず。簡単に作れるので、お子さんと一緒に作っても楽しいと思います。

優秀賞



松尾 結芽さん

夏のさっぱりうどん~皮ごと野菜の人参ドレッシング~

材料 1人分

- 人参……1/4本
- 冷凍うどん……1玉
- 豚しゃぶ（余りもので OK）50ｇ
- 茄子……1本
- ごま油……大さじ1
- レモン（薄切り）……適宜
- 万能ネギ（小口切り）…適宜
- A
  - ポン酢……大さじ2
  - 砂糖……小さじ1
  - レモン汁……少々

作り方

1. 人参はよく洗って皮ごとすりおろしてボウルに入れ、Ａを加えてよく混ぜ合わせる。
2. 冷凍うどんは表示通り解凍し、流水で洗って水気を切る。
3. 茄子は縦８等分に切り、ごま油を入れ中火で熱したフライパンで焼き目がつくまで焼く。
4. 器に２を盛り、豚しゃぶと３を乗せ、１をかける。お好みでレモンと万能ネギを飾る。

特別審査員からのワンポイントアドバイス

人参は中心より外側のほうが栄養たっぷり。皮にはβ-カロテンがたくさん含まれているので丸ごと調理することで食品ロスを減らし、栄養もムダなく摂取できます。少量残りがちな人参と少ない調味料を組み合わせるだけだったのですが、彩りはもちろん味のバランスもよくておいしいドレッシングでした。豚しゃぶサラダや蒸し鶏にかけたりと、アレンジの幅も広がりそうです。