

食品ロスを削減！

おいしく楽しく食べきろうレシピ！

～10月は食品ロス削減月間です～

大根丸ごと1本使い切り



冷凍食材使い切り



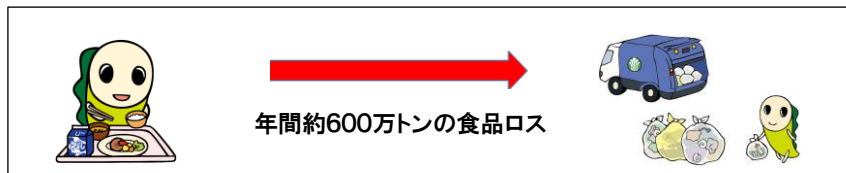
今回の食べきりレシピのテーマは「大根を丸ごと1本無駄なく使い切り」、「冷凍保存食材を無駄にしない」レシピです。レシピは区内「^{ゼロ}食べのこし0応援店」と「管理栄養士の沼津りえ先生」から提供していただきました。

おいしく、楽しく、食べきって、もったいないをなくそう！

食品ロスとは、本来食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食べ物のことです。日本では、年間約600万トンもの食品が捨てられています。そのうち約半分が家庭から出ており、これは毎日お茶碗1杯分のご飯を捨て続けていることになります。

食材は上手に使い切り、余った食材は組み合わせてリメイク、または冷凍保存などを活用して食品ロスを減らしましょう。

区ホームページ「食品ロスの削減」で検索！



～今日からすぐできる！食品ロス削減アクション～

【買い物では】

1. 買い物前に冷蔵庫や戸棚にある食材を確認
 - ・メモ書きや携帯・スマホで撮影し、買い物時に参考にしましょう
2. 使う分、食べられる量だけ買う
3. 期限表示(賞味期限・消費期限)を知って、賢く買う
 - ・利用予定と照らして、期限表示を確認しましょう
 - ・すぐに食べる、すぐに調理する食品を購入する時は、棚の手前から取りましょう



4. フードシェアリングサービスを上手に活用する(P.19 参照)

【家庭では】

1. 食材を適切に保存する
 - ・食品に記載された保存方法にしたがって保存しましょう
 - ・野菜は、冷凍・茹でるなど下処理して、ストックしましょう
2. 食材を上手に使い切る
 - ・食材は無駄なく調理しましょう
 - ・作りすぎて残った料理はリメイクレシピなどで工夫しましょう
3. 食べきれぬ量を作る
4. 戸棚に眠っている食品は、フードドライブへ(P.19 参照)

【外食では】

1. お店では食べきれぬ分だけ注文する
 - ・小盛メニューやハーフメニューを活用しましょう
2. 「食べのこし〇〇応援店」を活用する(P.20 参照)

大根丸ごと1本使い切り!

主役は腸胃にいい!
葉から皮まで捨てず!
万能野菜!

大根1本使い切りレシピ



「5つのパンと二匹の魚」提出資料

直接廃棄を削減!

* 直接廃棄とは…賞味期限切れ等により使用されず、手つかずのまま廃棄されたもの

大根丸ごと1本使い切り

大根の炒め煮

レシピの作成は、食べのこし^{ゼロ}応援店「5つのパンと二匹の魚」

炒め煮にして、先端も美味しく食べやすい!

材料(2人分)

大根 200g(下部・中部)

塩 小さじ1

油 大さじ1/2

唐辛子 1.2個

油揚げ 1/2枚

大葉 5枚

☆調味料

酒 小さじ1

だし 50g

塩 ひとつまみ

醤油 小さじ1/2



作り方

- ① ボウルに、千切りした大根と塩を入れる。
大根が脱水してきたら揉みこんで絞る。
- ② 中火強の鍋に、油と、水につけて柔らかくした唐辛子を入れ、
ジューっと音がしてきたら、大根を入れる。
- ③ 大根全体に油が回ったら、細切りにした油揚げを入れる。
- ④ 30秒ほど炒めたら、☆調味料と千切りにした大葉を入れ、
1分ほど煮て完成。

直接廃棄を削減！

大根丸ごと1本使い切り

大根とみょうがの炊き込みご飯

大根と一緒に炊くことで、甘みを増し、ヘルシーに！

レシピの作成は、食
べのこし^{ゼロ}応援店
「5つのパンと二匹
の魚」



材料(2合分)

大根 200g(下部)

米 2カップ

だし 340ml

みょうが 2~3本

☆調味料

酒 小さじ2

醤油 大さじ3

塩 小さじ1弱

油 大さじ1/2

作り方

- ① 大根を皮ごと拍子切りにする。
- ② 米を洗い、だし、☆調味料を入れ、よく混ぜる。
- ③ ②に①を入れ、炊く。
- ④ 輪切りにしたみょうがを散らして完成。

直接廃棄を削減！

大根丸ごと1本使い切り

大根のポタージュ

皮や余った大根の使い切りにもおすすめ！

レシピの作成は、食
べのこし⁰応援店
「5つのパンと二匹
の魚」



材料(2人分)

大根 100g(下部・皮)
玉ねぎ 1/2個
オリーブオイル 大さじ1/2
水 50ml
コンソメ 小さじ1
無調整豆乳 200ml
味噌 小さじ2/3
塩こしょう 少々
パセリ 適量

作り方

- ① 皮つきの大根、玉ねぎを薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルをひき、大根と玉ねぎを炒める。
- ③ 大根と玉ねぎがしんなりとしたら、水とコンソメを加え、ふたをして柔らかくなるまで煮る。
- ④ 柔らかくなった大根と玉ねぎをミキサーにかける。
- ⑤ 鍋に戻して無調整豆乳、味噌を加えて温め、塩こしょうで味を調える。器に盛り、パセリを散らして完成。

直接廃棄を削減！

大根丸ごと1本使い切り

りぼん大根のオイマヨサラダ

生でも美味しい大根の上部を使ったサラダ！

レシピの作成は、食
べのこし⁰応援店
「5つのパンと二匹
の魚」



材料(2人分)

大根 300g(上部)

塩 ひとつまみ

かいわれ大根 1パック

ミニトマト 2つ

ツナ缶 1缶

☆調味料

オイスターソース 大さじ1

マヨネーズ 大さじ1

作り方

- ① 大根はピーラーでリボン状にスライスし、塩ひとつまみを入れてよく揉みこみ、水気を切る。
- ② ボウルに①と軽く油を切ったツナ缶、☆調味料を入れ和える。調味料がなじんだら、根元を切り落としたかいわれ大根を加え、さっくり混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛り付け、半分に切ったミニトマトを飾って完成。

直接廃棄を削減！

大根丸ごと1本使い切り 納豆入り大根もち

レシピの作成は、食
べのこし^{ゼロ}応援店
「5つのパンと二匹
の魚」

納豆と豚ひき肉で食べ応え抜群の主役に！



材料（2人分）

大根 450g(大1/2本)(中部)

大根の葉 20g

豚ひき肉 150g

納豆 1パック

紅生姜 30g

片栗粉 大さじ5

塩 小さじ1/2

ごま油 大さじ1

☆調味料

酒 大さじ1

醤油 大さじ1

みりん 大さじ1

砂糖 大さじ1/2

作り方

- ①大根は皮ごとすりおろして、ざるで汁気を切り、300g程度になるようにする。大根の葉はみじん切りにする。汁気を切った大根をボウルに入れ、片栗粉とみじん切りにした紅生姜をいれて混ぜる。
- ②フライパンにごま油大さじ1/2を熱し、豚ひき肉を炒める。肉の色が変わったら納豆と塩を加えてさっと炒め、①のボウルに加えて混ぜる。
- ③フライパンにごま油大さじ1/2を熱し、②を8等分にし、丸く形成して焼いていく。焼き色がついたら上下を返し、ふたをして、両面を焼き、☆調味料を入れて、照り焼きにする。器に盛り付け、さっと茹でた大根の葉を散らして完成。

店舗PR

救世軍ブース記念病院 杉並区ヘルシーメニュー推奨店

カフェテリア『5つのパンと二匹の魚』

毎日日替わりで、平日3定食・土日祝2定食のランチを用意しています。その他、そば・うどんの麺セットや、スイーツやコーヒー・ケーキセットも提供しています。現在新型コロナウイルスの関係で営業休止中ですが、落ち着きましたら営業再開します。

ぜひお越しください！

住所：和田1-40-5

営業時間：9:30～16:30

ランチタイム：11:20～14:30

定休日：なし

宅配サービス『家族弁当』

年中無休、毎日温かい食事を昼・夕に自宅までお届けします。

食事療養の必要な方、単身赴任の方、食事の用意が困難な方、

一人暮らしの方、どなた様もお気軽にご利用ください！

配達エリア 杉並区：和田、堀ノ内、方南

中野区：本町、弥生町、南台

連絡先 3381-9300(栄養科直通)

* 新型コロナウイルス感染症対策等により、店舗情報は変更になっている場合があります。事前にご確認ください。



大根丸ごと1本使い切り

過剰除去を削減!

* 過剰除去とは・・・
厚く剥きすぎた野菜
の皮や芯などを過
剰に切り落とし廃棄
されたもの

大根の皮の生姜きんぴら

レシピの作成は、食
べのこし⁰応援店
「カフェレストラン
ジュノン」

シャキシャキ食感でおつまみにもおすすめ!



材料

大根の皮 1/2 本分(皮)
生姜スライス 5～10枚くらい
(生姜の量はお好みで調整可)
輪切り唐辛子 少々
油 大さじ1弱
☆調味料
醤油 大さじ1/2
砂糖 大さじ1/2
だしの素 少々
(味付けはお好みできんぴらご
ぼうと同じで大丈夫)

作り方

- ① 大根の皮は千切り、生姜は大根より細い千切りにする。
- ② フライパンに油と輪切り唐辛子を入れ、続けて大根の皮と生姜を入れる。
- ③ 全体に油が回ったら、☆調味料を入れさっと炒める(生姜の量や調味料はお好みで)。

お店からひとこと

冬に美味しい大根ですが、夏でも(一年中)使う食材です。皮をむいて使う料理がほとんどで、皮を捨てがちですが、きんぴらにするととてもおいしいです。生姜を入れることで食欲がないときでも食べやすく、冬なら体を温めてくれる効果も期待できます。お弁当にも、おつまみにも向いています。

店舗 PR

カフェレストラン ジュノン

色どり・栄養バランスを考えたお料理でご好評いただいております。

既製品は使用しておりません。

ぜひお越しく下さい！

住所：上荻1-23-1 白鳥ビル B1

営業時間：11:45～22:00

定休日：基本日曜日

* 新型コロナウイルス感染症対策等により、店舗情報は変更になっている場合があります。事前にご確認ください。



冷凍保存食材使い切り

食材を無駄にしない変身メニュー！

～冷凍保存食材を活用しよう～

お弁当に変身！

レシピの作成は、食
べのこし^{ゼロ}応援店
「けやき亭」



材料

冷凍保存食材(*)

*赤・黄色パプリカ(鮭のピカタの残り)

*ハム(冷やし中華の残り)

*ピーマン(ホイコーロの残り)

*玉ねぎ(生姜焼きの残り)

*エビカツ(定食の残り)

人参サラダ(定食の残り)

ご飯 適量

油 大さじ1弱

☆調味料

ケチャップ

塩 少々

こしょう 少々

作り方

- ①パプリカ、ハム、ピーマン、玉ねぎを炒める。
- ② ご飯を入れ、☆調味料で味を調える。
- ③ エビカツを温め三角に切る。
- ④ お弁当箱にケチャップをいれ、人参サラダを盛り付けエビカツを詰める。

冷凍保存食材使い切り

同じ材料でおにぎりに変身！

レシピの作成は、食
べのこし^せ0応援店
「けやき亭」



材料

冷凍保存食材(*)

- *赤・黄色パプリカ(鮭のピカタの残り)
- *ハム(冷やし中華の残り)
- *ピーマン(ホイコーローの残り)
- *玉ねぎ(生姜焼きの残り)
- *エビカツ(定食の残り)
- 人参サラダ(定食の残り)

ご飯 適量

海苔 材料に合う枚数

油 大さじ1弱

☆調味料

ケチャップ

塩 少々

こしょう 少々

マヨネーズ 少々

作り方

- ① パプリカ、ハム、ピーマン、玉ねぎを炒める。
- ② ご飯を入れケチャップと塩・こしょうで味を調える。
- ③ ラップをひき、海苔を置く。
- ④ 海苔の上にケチャップライスを置き、人参サラダ、温めたエビカツを入れ、少しマヨネーズをのせたらくるっと巻く。

冷凍保存食材使い切り リメイクメニューに変身

海苔巻きの具に変身！おいしく食べきり！

レシピの作成は、食
べのこし⁰応援店
「けやき亭」



材料

冷凍保存食材(*)

*鶏ごぼう

*豚肉

エビ枝豆あんかけ(前日の定食
残り)

ご飯 適量

海苔 材料に合う枚数

☆調味料

ニンニク醤油

(大量にニンニクをもらいスライ
スしたのを瓶に入れ醤油を加
え作成、冷蔵庫で保存)

塩 少々

こしょう 少々

マヨネーズ 少々

作り方

- ① エビ枝豆あんかけを水で洗
い水分を切る。
- ② エビ枝豆に塩・こしょうとマ
ヨネーズで和えて海苔巻き
にする。
- ③ フライパンに鶏ごぼう・豚肉
を入れ炒めて、ニンニク醬
油を少し加える。
- ④ お弁当箱に海苔巻きを切っ
て並べ③の炒め物を入れ
る。

お店からひとこと

* 定食で残った野菜は小分けにして冷凍して
います。特に活用できるのは、キノコやナス
(素揚げ)、豚肉は炒めてから冷凍にすると
良いです。

* 子どもと一緒にのお昼には、手軽に海苔巻き
やボックスサンドにすると、切った断面が華
やかになるのでお勧めです。

店舗 PR

けやき亭

ボリュームたっぷりの定食を提供しています。基本的に量が多いため、注文の際にごはんの量をお伺いしています。残ったおかずは、持ち帰ることも可能。魚は豊洲から、野菜は八百屋から仕入れており、食材の鮮度は自信があります。

住所: 成田東3-1-3

営業時間: 11:00~14:00

定休日: 土曜日、日曜日、祝日

* 新型コロナウイルス感染症対策等により、店舗情報は変更になっている場合があります。事前にご確認ください。



直接廃棄を削減！

冷凍保存食材使い切り

丸ごと冷凍きゅうりのピリ辛漬

～きゅうりを丸ごと冷凍保存で時短～

半解凍でもシャリシャリ食感でおいしい！



このレシピを教えてくれたのは・・・
管理栄養士
沼津 りえ 先生
区内で料理教室「COOK 会」主宰

材料

冷凍きゅうり 1本

☆調味料

醤油 小さじ1

ごま油 小さじ1

塩 小さじ1/4

酢 小さじ1

かつお節 1g

赤唐辛子 1/2 本(輪切り)

作り方

- ① 冷凍きゅうりを水でさっと洗う。
- ② 水気を拭いて、乱切りにする。
- ③ 保存容器に入れ、☆調味料をすべて混ぜ合わせる。
- ④ そのまま常温で約30分～1時間置いて、味が染みたら完成。

* 冷凍すると味がしみ込みやすくなり、時短にもつながります。

直接廃棄を削減!

冷凍保存食材使い切り

丸ごと冷凍オクラの梅おかか和え冷ややっこ

～冷凍オクラは茹でずに時短～

茹でずに熱湯に浸すだけ!

このレシピを教えてくれたのは・・・

管理栄養士

沼津 りえ 先生

区内で料理教室「COOK 会」主宰



材料

冷凍オクラ 3～4本

梅干し 1個

かつお節 約2g

豆腐 1/3丁

☆調味料

みりん(梅干しの塩加減によりお好みで)

作り方

- ① 冷凍オクラに熱湯を回しかけ、約1分くらい浸し、水気を拭いて細かくカットする。
- ② 梅干しの種を取り、かつお節と混ぜ合わせ、①と和える(お好みでみりんを加える)。
- ③ 豆腐の上に②を盛って完成。

お店で実践！食品ロス削減！

～好評の海鮮ちらし寿司～

本マグロの(中落ち)ネギトロちらし寿司

* 一本買ったマグロの中落ち、カマなどから無駄なくスプーンでそぎ落とし、ネギでたたいてちらし寿司にしております。

また、サービスで提供しているお味噌汁は、甘エビの頭、鯛のカマ、ヒラメの中骨などでだしをとっています。

店舗 PR

日本料理 源氏

毎日豊洲魚市場より新鮮な野菜、魚を仕入れ、季節の日本料理をお客様へご提供しております。

住所：荻窪5-23-8

営業時間：11:30～22:30

定休日：無し(1/1～1/3を除く)



* 新型コロナウイルス感染症対策等により、店舗情報は変更になっている場合があります。事前にご確認ください。

タベテ
**フードシェアリング「TABETE」で近くのお店をみつけて、
 おいしくお得に、レスキューしてみませんか**

区では、「もったいない」をなくすため、フードシェアリングアプリ「TABETE」を運営する株式会社コークッキングと協定を締結し、一緒に食品ロスの削減に取り組んでいます。

エコなお店を TABETE で応援！

「TABETE」はまだ「安全に」「おいしく」食べられるのに、お店で売り切るのが難しい食品をお得に買えるサービスです。売り切れないパンやお惣菜、キャンセルが出てしまった食品、端材でつくったオリジナル商品など、様々なおいしい食品が出品されています。ぜひ覗いてみてください！

▶ 「TABETE」のアプリのダウンロードはこちらから →
 もしくは「TABETE(タベテ)」で検索！



【TABETE ご利用のメリット】

その1

お得に買える！

その2

新しいお店に出会える！

その3

気軽に・楽しく社会貢献！

〈手順〉

1 今日の出品をチェック



2 アプリ上で簡単決済！



3 店で画面を見せて受け取るだけ！



©ヤギワタル

フードドライブを活用しよう！

フードドライブとは、家庭で使いきれない食品(未利用食品)を持ち寄り、福祉団体や施設に寄付する活動です。

もったいないを
 FOOD DRIVES
 いただき物のかん詰など、ご家庭で余っている食品を「必要な方」にお届けします。
 ※区内子ども食堂や福祉団体の協賛施設等にて
ありがとう
 フードドライブにご協力をお願いします。
 フードドライブとは、家庭で使いきれない食品(未利用食品)を持ち寄り、福祉団体や施設などに寄付する活動です。

区内 12 施設で未利用食品を受付しています

食品の条件

- 未開封で、包装・外包装が破損していないもの
- ひんぱくでないもの
- 冷蔵・冷凍が必要でないもの
- 賞味期限が2か月以上あり、明記されているもの(調味料、調味料等)
- 商品説明に日本語の表記があるもの

受付対象食品

- 国産米(精米から2年以内であることがわかるもの)
- インスタント食品、レトルト食品、フリーズドライ食品(インスタントラーメン・カップ麺・カレー・家庭など)
- かん詰
- 乾物・乾麺(味噌・醤油漬物・干しいたけ・パスタ・そうめんなど)
- 粉物(小麦粉・片栗粉・ホットケーキミックスなど)
- 調味料(食塩・しょう油・砂糖・味噌・醤油など)
- 菓子
- 飲料(アルコール類除く)
- 乳児用食品(粉ミルク・母乳など)

受付窓口一覧

施設名	住所/電話番号	受付時間/受付日
ごみ減量対策課(杉並区役所西側7階)	〒167-8511 東京都杉並区1丁目15番1号 03-3312-2111(代)	午前9時30分から午後5時 ①土曜日、日曜日、祝日、祭日 ※お電話予約
環境活動推進センター	高井戸東3丁目7番4号 4階 03-5941-8701	午前9時から午後5時 ①全曜日、祭日
杉並清掃事務所	高井戸東5丁目5番20号 03-3392-7281	午前9時30分から午後5時 ①日曜日、祭日
杉並清掃事務所 方南支所	方南1丁目4番4号 03-3323-4571	午前9時30分から午後5時 ①日曜日、祭日
杉並清掃事務所 高円寺支所	高円寺東2丁目16番11号 03-3317-6771	午前9時30分から午後4時 ①日曜日、祭日
阿佐谷地域民生センター	阿佐谷東1丁目15番11号 03-3314-7211	午前9時から午後9時 ①土曜日、日曜日、祝日、祭日
井草地域民生センター	下井草5丁目7番22号 03-3301-7720	午前9時から午後9時 ①土曜日、日曜日、祝日、祭日
永福和泉地域民生センター	永福1丁目2番28号 03-5900-9411	午前9時から午後9時 ①土曜日、日曜日、祝日、祭日
荻窪地域民生センター	荻窪2丁目34番20号 03-3398-9125	午前9時から午後9時 ①土曜日、日曜日、祝日、祭日
高円寺地域民生センター(名称:セシオン杉並)	高円寺1丁目22番22号 03-3317-6611	午前9時から午後9時 ①土曜日、日曜日、祝日、祭日
高井戸地域民生センター(名称:高井戸市民センター)	高井戸東3丁目7番4号 03-3331-7841	午前9時から午後9時 ①土曜日、日曜日、祝日、祭日
西荻地域民生センター	西荻南1丁目2番1号 03-3301-0811	午前9時から午後9時 ①土曜日、日曜日、祝日、祭日

区ホームページで検索！





食べのこし^{ゼロ}応援店

「食べのこし^{ゼロ}応援店」は、区と一緒に食品ロスの削減に取り組んでいるお店です。
 外食のときにも、「もったいない」を減らすため、適量を注文し、おいしく食べきってください。



【↑このマークが目印】



「杉並区食べのこし^{ゼロ}応援店」で検索→

外食での食べ残し・・・

もったいない気がしませんか？

★「食べのこし^{ゼロ}応援店」の取組★

- 小盛・ハーフサイズメニューがあります！
- 持ち帰り希望の方へ、対応します！
- ※持ち帰りは、生ものや加熱が不十分な料理は避けて自己責任で。
- ばら売りや量り売り、少量パックによる食料品を販売します！

※取組内容は、お店によって異なります。