

～アイデアで減らそう! 家庭の食品ロス～

スマート・フードライフ

Smart・Food Life

使い切り・リメイクレシピ





食育への理解も深めて食品ロスを削減!

社会・経済
の発展

ライフスタイル
の変化

価値観の
多様化

大量生産・大量消費・**大量廃棄**

大量廃棄型社会の一つの例として、

**本来食べられるにもかかわらず
食品が捨てられている** (食品ロス)



なぜ食品ロスが出るんだろう?

- 生活水準が向上し、便利な社会(大量生産・大量消費・大量廃棄型社会)になるにつれて生産者と消費者の距離が拡大したんじゃ。その結果、生産者を初めとした多くの人々の苦勞・努力、命をいただくということが実感できなくなったんじゃな。
- 日常生活で物や食料が豊富にあることにより、「もったいない」という精神が薄れてしまったんじゃな。
- 環境の課題としても、食育の課題としても、「もったいない」ということについて、みんなで良く考える必要があるんじゃ。



食育の課題 … 食に対する意識の希薄化

脂質の
過剰摂取

肥満や
生活習慣病

食の外部化

朝食の欠食

野菜の
摂取不足

過度の痩身

核家族化・
孤食

食品ロス

環境の課題 … 環境問題の顕在化

地球温暖化

ごみ処理経費

プラスチック
ごみ

資源制約

ごみの
不法投棄

開発に
よる負荷

世界的な
人口増加



- 時代の流れの中で、食事の重要性をあまり意識しなくなったからいろんな食育上の課題が生じたのね。
- 食が乱れた原因を考えれば、食に関して幅広く、社会・経済・環境などとの関連も意識する必要があるわね。
- 食育への理解が深まれば、食品ロスは減るわよね。

環境

For Environment

スマート・
フードライフ

Smart-Food Life

身体

For Health

家計

For House hold
economy

- 国際的にも食品ロスの削減が課題となっていて、日本でも食品ロス削減推進法により国民運動として取り組むことになっているのよ。
- 食品ロスの削減は資源・エネルギーを無駄にしないことになるから省エネと言えるわね。
- スマート・フードライフは食品ロスを減らす生活習慣よ。食育の観点から食べ過ぎず、食材を無駄にしないから環境にも、お財布にもメリットがあるわね。



～「いりこと昆布のだしがら」の使い切りレシピ～

だしがらの佃煮



材料(2人分)

いりこのだしがら…20g	①	しょうゆ…小さじ1
昆布のだしがら…30g		酒……………小さじ1
かつおぶし……………4g		砂糖……………小さじ2
いりごま……………小さじ1		ごま油……………小さじ1

作り方

- ① いりこと昆布のだしがらはザルにあげて水気を切る。
- ② ①のいりこは中骨を取り、昆布のだしがらは5mm幅の細切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を炒める。全体にごま油が回ったら、①を加える。
- ④ ③にかつおぶし、いりごまを加え、水気がなくなるまで炒める。

ひとくちメモ

- 伊吹島で獲れる良質ないりこは、だしを取った後も香り豊か。
- 1回で出るだしがらは少ないので冷凍保存しておき、ある程度たまってから調理するとよい。

たるポイント!



- 使い切りは、食べられる部分を工夫して無駄なく使うものだよ。
- いりこも魚の身の部分そのものだから捨てるのはもったいないよね。
- 冷凍保存も食べ物を無駄にしない工夫だね。

～「煮干しのだしがら」の使い切りレシピ～

カルシウム満点煮干しの天ぷら



材料(2人分)

煮干しのだしがら…40g
天ぷら粉……………50g
水……………適量
青のり……………大さじ1/2
揚げ油……………適量

作り方

- ① 煮干しのだしがらはザルにあげて水気を切る。
- ② 天ぷら粉を水で溶き、青のりを入れる。
- ③ ②の中に①の煮干しをさっとくぐらせる。
- ④ 180度の油でカラッと揚げる。

ひとくち×モ

- 煮干しは一度煮ているので短時間で揚げるができる。
- 天ぷら粉は、薄力粉:100gに対し、卵:1個、水:150cc、塩:少々で代用可能である。

たるるポイント!



- いりこ(煮干し)のだしがらの活用方法第2弾だね。
- 大羽いりこなら、中骨だけを集めて素揚げにしても美味しそう!
- 煮干しのだしがらをオリーブ油に漬けてアンチョビ風にしてもお勧めだよ。

～「大根葉」の使い切りレシピ～

大根葉のチヂミ



材料(2人分)

- | | | | | |
|----------|-------|---|--------|------|
| 大根葉…………… | 150g | ⑧ | 酢…………… | 大さじ1 |
| ちりめんじゃこ… | 20g | | しょうゆ… | 大さじ1 |
| 薄力粉…………… | 100g | ① | ごま油… | 小さじ1 |
| 片栗粉…………… | 小さじ2 | | サラダ油… | 適量 |
| 卵…………… | 1個 | | | |
| 水…………… | 150cc | | | |
| 塩…………… | 少々 | | | |

作り方

- ① 大根葉はみじん切りにする。
- ② ⑧を混ぜ合わせ、①とちりめんじゃこを加えてさっくり混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を流し入れ、両面を中火で焼く。
- ④ ①の調味料を混ぜ合わせてたれを作り添える。

ひとくち×も

- ちりめんじゃこが入っているのでカルシウムも摂取できる一品。

たるるポイント!



- 大根の葉は切って売っている場合もあるけど、付いていたら絶対食べて欲しいな!
- 特有の辛みとシャキシャキした歯ごたえが最高だよ。じゃこの相性もバッチリだね。
- 浅漬けなど他のレシピにもチャレンジしてね!

～「大根の皮」の使い切りレシピ～

大根の皮と椎茸の梅ごま和え



材料(2人分)

大根の皮……100g	しょうゆ……小さじ1
生椎茸……30g(2個)	砂糖……小さじ1/2
梅干し………1個	大葉………1枚
ごま………大さじ1	

作り方

- ① 大根の皮は2mm幅の千切りにし、生椎茸は薄切りにする。
- ② ①を電子レンジ(500W)で1分30秒から2分加熱し、蒸らす。
- ③ ボウルに刻んだ梅干し、ごまを入れる。
- ④ ②の粗熱が取れたら、水気を絞って③に入れる。
- ⑤ しょうゆ、砂糖を入れて味付けをする。
- ⑥ 大葉を皿にしき、⑤を盛る。

ひとくちメモ

- 冷蔵庫で冷ますとさらに美味しい。

たるるポイント!



- 根菜類は皮を捨てられがちだけど、実とは違った味わいがあるから工夫して食べて欲しいな。
- 大根の皮なら、独特の歯ごたえが楽しめるよ。
- 大根本体はおでんなどで使い、副菜としてこの和え物を作れば、同時に使い切れるよ!

～「大根の皮・昆布のだしがら」の使い切りレシピ～

ごはんとお酒の友(大根の皮とスルメ・昆布の漬物)



材料(2人分)

大根の皮(厚め).....100g	〔 みりん.....小さじ1 酒.....小さじ1 しょうゆ.....大さじ1
人参.....20g (A)	
昆布のだしがら.....5cm×10cm	
スルメ.....5cm×10cm	

作り方

- ① 大根の皮、人参、昆布のだしがら、スルメを5cm×0.5cmに切り揃える。
- ② 適当な瓶に①の食材を詰め、(A)を入れる。
- ③ 時々瓶を上下に返す。
- ④ 調味料が馴染んできたら冷蔵庫で保存する。

ひとくちメモ

- スルメは剣先スルメにするとより上品に仕上がる。
- スルメ、昆布のだしがらは料理バサミを使うと切りやすい。
- 作ってから1週間程度で食べきるようにすること。

たるるポイント!



- 日持ちがするだけに、スルメも残りがちな食材だよ。
- 1回で出る野菜の皮や昆布のだしがらは少ないので、調味料の分量を調整し、少量でもついでに作ってみるといいかも。

～「さつまいも」の使い切りレシピ～

皮つきさつまいもの蒸しパン



材料 (直径6cmカップ10個分)

さつまいも……………100g 牛乳……………100ml
ホットケーキミックス…150g 干しぶどう…20粒

作り方

- ① さつまいもはよく洗い、皮つきのまま1cm角に切る。
- ② ボウルにホットケーキミックスと牛乳を入れてよく混る。さらに①のさつまいもを加えて混ぜる。
- ③ カップに②を均等に分け入れ、その上に干しぶどうを飾る。
- ④ 蒸気の上がった蒸し器に③を入れ、強火で約13分蒸す。竹串を刺し、何もついてこなければ出来上がり。

ひとくちメモ

- 皮つきのさつまいもは甘味があって食べやすい。
- さつまいもは皮つきのまま使うことで食物繊維の量もアップする。

たるるポイント!



- さつまいもの皮は蒸し料理だと柔らかく仕上がるから食感に問題はないし、無駄なく使い切れるよ!
- このレシピでは干しぶどうの酸味がアクセントになっているね。
- 見た目にさつまいもの赤色が映えていいよね!

～「長芋の皮」の使い切りレシピ～

長芋の皮チップス



材料(2人分)

長芋の皮(厚め)・・・1/3～1/4本分の皮
片栗粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
塩(お好みで抹茶塩)・・・・・・・・・・少々
揚げ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

作り方

- ① 長芋の皮はよく洗い、食べやすい長さに切り、キッチンペーパーで水分を拭きとった後、片栗粉を軽くまぶす。
- ② フライパンに深さ1cm程度の油を熱し、①を重ならないように並べて、揚げ焼きにする。
- ③ カラリと揚がったら、油切りをして塩を振る。

ひとくち×モ

- 揚げ焼きにすることで、長芋のひげも気にならず仕上がる。

たるるポイント!



- 長芋の皮も捨てて当たり前のイメージがあるよね。でも、調理次第でおいしく食べられるよ。
- このレシピならとろろなどの長芋本体の料理と食感が異なるから、同時に出されても別の料理として楽しめるからいいよね!

～「ブロッコリーの茎」の使い切りレシピ～

ブロッコリーの茎のポタージュ



材料(2人分)

ブロッコリーの茎…80g	塩……………少々
玉ねぎ……………60g	バター……5g
牛乳……………250cc	パセリ…少々
固形コンソメ……1/2個	

作り方

- ① ブロッコリーの茎は薄い短冊切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし塩を加え、①を3～4分茹でてザルにあげる。
- ③ 玉ねぎを薄切りにし②と一緒にバターで炒める。
- ④ フードプロセッサーに③と牛乳を100cc入れて、滑らかになるまで混ぜる。
- ⑤ ④を鍋に入れて、牛乳150cc、固形コンソメを入れて煮立たせ、好みで塩を入れる。
- ⑥ スープ皿に⑤を入れて刻んだパセリを散らす。

ひとくちメモ

- 新玉ねぎを使用する場合は、薄い短冊切りにしたブロッコリーの芯と一緒に電子レンジで2、3分加熱した後、フードプロセッサーに入れるとよい。

たるポイント!



- ブロッコリーの茎は捨てる人が多いけど、茹でれば柔らかくなるし、筋も短く切れば気にならないよ。
- 例えばアスパラガスの皮の硬そうな部分は、筋を切るように細かい切れ目を入れれば、皮をむかなくても大丈夫だよ。

～「キャベツの芯」の使い切りレシピ～

キャベツと玉ねぎのしょうが風味炊き込みご飯



材料(2人分)

米……………1合
キャベツの芯…100g
玉ねぎ……………50g
しょうが……………10g
(飾り用に少し残しておく)

塩昆布……………5g
水……………200cc
和風だしの素…小さじ1/3
酒……………大さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1/2
ごま油……………小さじ2/3

作り方

- ① 米は研いでザルにあげておく。
- ② キャベツの芯は5mm角、玉ねぎは粗みじん切り、しょうがは千切り、塩昆布は粗みじん切りにする。
- ③ 炊飯器に米と①を入れてかき混ぜ、②のしょうが、玉ねぎ、キャベツの順に入れ、最後に塩昆布を乗せて炊く。
- ④ ご飯が炊けたら、全体を混ぜ合わせる。
- ⑤ ④のご飯の上にしょうがを乗せる。

ひとくちメモ

- キャベツの芯が必要量無い場合は葉を使ってもよい。

たるポイント!



- キャベツで捨てられがちなのが外葉と芯だね。だけど、芯の部分は甘味があるし、外葉もきれいに洗えば活用できるから色々試してみたいな。
- この炊き込みご飯なら、少しずつ残っている野菜を入れても美味しそうだね。

～「生椎茸」の使い切りレシピ～

まるごと椎茸だんご



材料(2人分)

生椎茸……………4個
冷蔵庫に残っている野菜
(玉ねぎ、人参、ネギ等)
豚ひき肉……………80～100g

小麦粉……………小さじ2
塩、こしょう……………少々
オリーブオイル…大さじ1
① しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………大さじ2と2/3

作り方

- ① 生椎茸はカサと軸に切り分け、軸はみじん切りにする。冷蔵庫に残っている野菜もみじん切りにする。
- ② ボウルに豚ひき肉、①でみじん切りにした食材を入れ、塩、こしょうを加えて粘りがでるまで混ぜる。
- ③ ①の生椎茸のカサの裏面に小麦粉をふり、②をのせる。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、③の両面を弱火でゆっくり焼く。
- ⑤ ①を混ぜ合わせてたれを作る。
- ⑥ 焼き上がった④に⑤のたれをからめ、器に盛る。

ひとくち×モ

- 冷蔵庫に残っている野菜をみじん切りにすることで、様々な種類の野菜を無駄なく活用できる。

たるポイント!



- 生椎茸の軸も捨てるイメージが強いよね。でも細かく刻めば気にならずに食べられるよ。
- このように、普段捨ててしまう野菜の部位等を利用するコツの1つは切り刻んで細かくしてしまうこと。みんなも試してみよう!

～「野菜の芯・皮と生椎茸の軸」の使い切りレシピ～

秘密の餃子～野菜嫌いの子どもに!～



材料(2人分)

- ① キャベツの芯……40g 豚ひき肉………20g
さつまいもの皮…10g おろししょうが…小さじ1/3
② 人参の皮………5g ごま油………少々
大根の皮………10g 塩、こしょう………少々
生椎茸の軸………2g 餃子の皮………10枚
ポン酢しょうゆ………適量

作り方

- ① ①はすべてみじん切りにする。
- ② ①に豚ひき肉、おろししょうが、ごま油、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。
- ③ 餃子の皮に②を包み、茹でる。
- ④ 餃子が浮き上がったら、約2分おいて取り出す。
- ⑤ 器に盛り、ポン酢しょうゆを添える。

ひとくちメモ

- 具材に白菜の芯を使う場合は、水が出やすいので最後に混ぜる。
- 時間があれば、薄力粉:100g、水:50ccの分量で餃子の皮を手作りしてもよい。

たるポイント!



- 餃子は食材をみじん切りにするし、皮で包んで中身が見えないし、一口で食べられるので余った食材を使い切るのに適したメニューだね。

～「余った野菜」の使い切りレシピ～

豚バラ肉と余った野菜のミルフィーユ



材料(直径10cmくらいの器2つ分)

豚バラ肉(薄切り)…100g 昆布のだしがら…10cm×5cm 1枚
キャベツの外葉…80g 削りかつおぶし…少々
玉ねぎ…50g ポン酢しょうゆ…少々
人参の皮…50g
りんごの皮…50g

作り方

- 1 キャベツの外葉はよく洗って一口大に切る。
- 2 玉ねぎ、人参・りんごの皮は3cm長さに切る。昆布のだしがらは2cm幅に切る。
- 3 キャベツ、豚バラ肉、昆布、玉ねぎ、人参・りんごの皮の順に器に敷き詰める。
- 4 蒸気が上がった蒸し器の中に③を入れ、約10分蒸す。
- 5 蒸しあがったら削りかつおぶしをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

ひとくち×モ

- 蒸し器がない場合は、電子レンジでも対応可能。
- 野菜の量はお好みで調節するとよい。

たるポイント!



- 使い切りレシピのコツの一つである、硬くて捨てられがちな部位を、煮たり、蒸したりして柔らかくするという方法だね。
- りんごの風味でさっぱりと食べられるよ。

～「冷蔵庫にあるもの」の使い切りレシピ～

野菜のあんかけお焼き



材料(2人分)

冷やごはん……………320g
片栗粉……………大さじ2
冷蔵庫にあるもの
(しめじ、人参、玉ねぎ、
キャベツ等)
ブロックベーコン…50g

めんつゆ(ストレート)……100ml
水……………50ml
顆粒干し貝柱の素…小さじ1
水溶き片栗粉
[片栗粉……………大さじ1
水……………大さじ1と1/2
サラダ油……………大さじ1

作り方

- ① しめじはほぐしておく。
- ② 人参、玉ねぎ、キャベツ、ブロックベーコンは短冊切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンを先に炒め、①と②の残りの食材を炒める。
- ④ ③にめんつゆ、水、顆粒干し貝柱の素を入れて味つけをし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 冷やごはんを片栗粉を入れてよく混ぜ、160gずつのおにぎりにして1cmの厚さにしておく。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、⑤の両面に焦げ目がつくように焼く。
- ⑦ 皿に⑥を置き、上から④をかける。

ひとくち×モ

- 野菜類はご家庭の冷蔵庫にあるもので対応可能。
- 炊きたてご飯でなくても、あったかい料理に変身できる。

たるるポイント!



- どんな食材でも具材にできそうなので、冷蔵庫を整理したい時にピッタリだね!
- ベーコンがなくても、冷凍している豚肉や魚介類でもおいしくできそうだね。

～「ゴーヤ」の使い切りレシピ～

ゴーヤの丸ごと唐揚げ



材料(2人分)

- ゴーヤ……………1本
- 塩……………少々
- ① [片栗粉…大さじ2
カレー粉…小さじ1
揚げ油……………適量

作り方

- ① ゴーヤはワタや種をとらずに、厚さ1cmの輪切りにする。
- ② ①をボウルに入れ、塩を全体にまぶし、①を振り入れて全体にまぶす。
- ③ 180℃に熱した油でカリッとなるまで揚げる。

ひとくち×モ

- ゴーヤはビタミンCが豊富に含まれており、熱に強いのが特徴で、ワタや種には実の2倍以上のビタミンCが含まれている。
- 苦味が特徴のゴーヤだが、ワタと種は苦味が無く、さらにカレー粉を入れているので食べやすい。

たるるポイント!



- 緑のカーテンとしてゴーヤを育てる人も多いけどたくさん実がなるのでレパートリーを増やしたいよね。
- ワタや種は捨てられがちだけど、これなら簡単に作れて食べられるよね。

～「ゴーヤの種とワタ」の使い切りレシピ～

ゴーヤの種とワタのピカタ



材 料(2人分)

ゴーヤの種とワタ…1本分 サラダ油……大さじ1
卵……………1個 ケチャップ…小さじ2
塩、こしょう……少々 マヨネーズ…小さじ1

作り方

- ① ゴーヤの種とワタは適当な大きさにちぎる。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、塩、こしょうを加え、①をからめる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を焼く。全体に焼き色がついたら、残った②の卵液にからめては焼くを繰り返す。
- ④ 皿に盛り、ケチャップとマヨネーズを添える。

ひとくち×モ

- ゴーヤの種とワタは、卵をからめてピカタにするとふわふわの食感が楽しい一品になる。
- 苦味が少なく子どもでも食べやすい。

たるるポイント!



- 捨てるのが当たり前と思い込んでいるゴーヤのワタと種を主な材料としたレシピだね。
- かぼちゃのワタと種も食べられるので、作り方を調べてチャレンジしてね!

～「れんこん」の使い切りレシピ～

れんこん入りハンバーグ



材料(2人分)

れんこん……200g	片栗粉………大さじ1
豚ひき肉……60g	刻み細ねぎ……大さじ2
はんぺん……1/2枚	④ おろししょうが……小さじ1
塩………少々	しょうゆ………大さじ1
しょうゆ……小さじ1/2	サラダ油………適量

作り方

- ① れんこんはよく洗い、皮つきのまま半分はすりおろし、残りは粗みじん切りにする。
- ② ①のすりおろしたれんこんと豚ひき肉を合わせ、細かく崩したはんぺん、塩、しょうゆ、片栗粉を加えて混ぜる。
- ③ ②に①の粗みじん切りにしたれんこんと刻み細ねぎを加えてさらに混ぜ、8等分にして小判型に整える。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を中火で両面焼く。
- ⑤ 小皿に④を混ぜ合わせてたれを作り添える。

ひとくち×も

- れんこんの粗みじん切りとはんぺんは、細かいほどきれいに仕上がる。

たるポイント!



- 玉ねぎのように使い回しの効く食材と違って、特定のメニューを作るために買うレンコンのような食材は残ると使い切りにくいよね。使い切るためには、細かくして混ぜるという方法もあるけど食材の特徴を生かしたレシピにもチャレンジ!

～「レタスの外皮」の使い切りレシピ～

レタスの和風ミルクスープ



材料(2人分)

レタスの外葉……………	40g	牛乳……………	140ml
パプリカ(赤)……………	20g	白味噌……………	大さじ1
しめじ……………	20g	ごま油……………	小さじ1
春雨(乾燥)……………	6g	こしょう……………	少々
だし汁(かつお節、昆布)…	160ml		

作り方

- ① レタスの外葉は洗い、一口大にちぎる。パプリカは種を取り縦に薄いせん切りにする。しめじはほぐす。
- ② ボウルに白味噌、ごま油、こしょうを入れ、よく混ぜる。
- ③ 鍋にだし汁を煮立たせ、①のパプリカとしめじ、春雨を入れる。春雨がやわらかく煮えたら②を加えて味をなじませる。
- ④ ①のレタスを加えて少し加熱し、最後に牛乳を加え、温まったら火からおろし、器に盛りつける。

ひとくち×モ

- レタスの外葉はきれいに洗ってから使うようにする。
- しっかりとこしょうを効かせると、薄味でも美味しい。

たるポイント!



- レタスは生でサラダというのが定番だけど、火を通して美味しいよ。
- 茹でると軟らかくなるから、外側の固めの葉もおいしく食べられるよ。
- 他にも、チャーハンやしゃぶしゃぶにも合うよ!

～「セロリ」の使い切りレシピ～

巻き巻きセルリー(セロリ)



しょうゆ麴の作り方

- ① 容器に、もみほぐした麴1袋(市販5合)に濃口しょうゆ600～700ccを加え、よくかき混ぜる。
- ② 容器のふたは密閉せず、ゆるめた状態で1日1回かき混ぜる。
- ③ 常温で、夏場は1週間、冬場は2週間ほどで出来上がり。
- ④ あとは密閉して冷蔵庫で保存する。

材料(2人分)

セロリ……………60g	さやいんげん……………20g
セロリの葉…6～8枚(飾り用)…5枚)	しょうゆ麴……………適量
カニカマ……………4本	揚げ油……………適量
スライスチーズ……………2枚	水溶性小麦粉
春巻きの皮……………4枚	〔薄力粉……………適量
ズッキーニ……………40g	〔水……………適量

作り方

- ① セロリはスティック状に、スライスチーズは半分に切る。
- ② さやいんげんは茹でておく。
- ③ 春巻きの皮を広げ、セロリの葉、スライスチーズ、カニカマ、セロリの順に置いて包む。最後のふちに水溶性小麦粉をつけて止める。
- ④ 揚げ油を170℃に熱し、③をきつね色になるまで揚げる。ズッキーニも素揚げにする。
- ⑤ 器に飾り用のセロリの葉を広げ④とさやいんげんを盛り付けてしょうゆ麴を添える。

ひとくち×モ

- セロリの葉には、ビタミンやミネラルが豊富で、油との相性もよい。
- セルリーは、観音寺ブランド認証産品である。

たるるポイント!



- セロリは好き嫌いがある食材だから家庭によっては使い切るのが難しいよね。
- また、葉っぱの部分も調理方法がわからないから捨てられがちだよ。まずはこのレシピを試してほしいな。

～「ピーマン」の使い切りレシピ～

ピーマンの肉詰め



材料(2人分)

ピーマン……………3個	片栗粉……………大さじ2
豚ひき肉……………120g	酒……………大さじ1
木綿豆腐……………25g	ケチャップ……………大さじ1
しょうが……………1片	ウスターソース…大さじ1/2
塩……………ひとつまみ	オリーブオイル……………適量
ナツメグ……………お好みで	水……………50cc
こしょう……………お好みで	

作り方

- ① ピーマンは横向きにへたの部分落とし、スプーンで種をくりぬく。へたの回り(可食部)と種を細かく刻む。
- ② ボウルに、(A)の材料と①のへたと種を入れてよく混ぜる。
- ③ ピーマンの内側に片栗粉を薄く振り、すぎまがないように②を詰める。3等分に輪切りにする。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、③を両面に焦げ目がつくまで中火で焼く。水と酒を加え、弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤ 火が通ったら肉詰めを取り出し、そのフライパンにケチャップ、ウスターソースを入れ、軽く煮詰め、ソースを作る。
- ⑥ 皿に肉詰めに盛り付け、⑤をかける。

ひとくち×モ

- 豆腐を加えているので、冷めても固くなりやすく、お弁当のおかずにもおすすめ。
- 辛子しょうゆで食べても美味しい。

たるるポイント!



- 定番の食材であるピーマンや豆腐は冷蔵庫に常備しておきたくて目に付いたら買ってしまつけど、意外と使う機会を逃して困ることがあるよね。
- 一気にピーマンを使い切りたい時にはオーソドックスだけどこのメニューだよ。

～「なすの皮」の使い切りレシピ～

なすの皮のきんぴら



材 料(つくりやすい量)

なすの皮……………3個分
ナンプラー…小さじ1/2
ごま油……………小さじ2
白ごま……………適量

作り方

- ① なすの皮は短冊切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、①のなすの皮を炒め、しんなりしてきたらナンプラーを加えて混ぜる。
- ③ 器に盛り、白ごまを振る。

ひとくちメモ

- ナンプラーを使った、エスニックな味を味わえる。
- ナンプラーの代わりにオイスターソースでも対応可能。

たるるポイント!



- なすは皮付きで料理出来るけど、翡翠なすを作る時や味噌汁のように色が気になる場合に皮をむくことがあるよね。
- でも、ナスの皮には栄養(ポリフェノール)があるので、食べ切って欲しいな!

～「まんばのけんちゃん」のリメイクレシピ～

まんばのけんちゃんのふくろ煮



材料(2人分)

まんばのけんちゃん……100g みりん……大さじ1
寿司揚げ……2枚 しょうゆ……大さじ1
卵……2個
だし汁……250cc

作り方

- ① 鍋にお湯を沸かし、その中に寿司揚げを入れ、1～2分茹でてザルにあげておく(油抜き)。
- ② 油抜きをした寿司揚げを袋状に開き、その中にまんばのけんちゃんを入れ、卵を1個ずつ割り入れて、楊枝で寿司揚げの口をとじる。
- ③ 小鍋にだし汁、みりん、しょうゆを入れて煮立て、②を加えて落としぶたをして煮る。

ひとくち×モ

- まんばのけんちゃんや卵を寿司揚げに入れる際に、破れないように気をつける。

たるポイント!



- リメイクは見た目や味を変化させて食べ切る工夫だよ。
- 寿司揚げで残り物を包むことで別の料理に見えるよね。
- 寿司揚げと卵を使うことで味が変化するから違う料理として楽しめるよね。

～「まんばの炊いたん」のリメイクレシピ～

「まんばの炊いたん」からドリア



材料(2人分)

ごはん……………200g
まんばの炊いたん…100g
スライスチーズ…2枚
ベーコン……………2枚

ホワイトソース

薄力粉……………大さじ2
バター……………30g
牛乳……………200cc
生クリーム………適量
パン粉・パセリ………少々

作り方

- ① オーブンを200℃に予熱しておく。
- ② フライパンにバターと薄力粉を入れて弱火にかけ、なめらかになるまでよく混ぜ、焦がさないように炒める。
- ③ ②に少しずつ牛乳と生クリームを加え、ダマにならないように混ぜ合わせホワイトソースを作る。
- ④ ごはんに、まんばの炊いたん、スライスチーズ、ベーコンを入れて混ぜる。
- ⑤ ③のホワイトソースを器に薄く敷いて④を入れる。
- ⑥ ⑤にホワイトソースをかけ、パン粉をふってオーブンで15分焼く。
- ⑦ ドリアの上に刻んだパセリを散らす。

ひとくちメモ

- ホワイトソースを作る時間がない場合は、市販のホワイトソースを使用してもよい。

たるポイント!



- これは和風から洋風へのリメイクだね。
- 繊細で淡白な和風の味付けから濃厚でパンチの効いた洋風や中華風へのリメイクは効果的だよ。

～「おからの煮物」のリメイクレシピ～

おからの煮物入りお好み焼き



材料(2人分)

おからの煮物……………150g	お好み焼き粉……………100g
豚肉……………60g	ピザ用チーズ……………20g
キャベツ……………100g	サラダ油、マヨネーズ…適量
卵……………1個	かつおぶし、青のり…適量
牛乳……………150cc	

作り方

- ① 豚肉は少し細かく切り、キャベツは粗みじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。
- ③ ボウルに卵、牛乳、お好み焼き粉を入れて混ぜる。
- ④ ③の中に②、おからの煮物、ピザ用チーズを入れて混ぜる。
- ⑤ フライパンを熱し、薄くサラダ油をひいて好みの大きさに④を流し入れ、両面を焼く。
- ⑥ マヨネーズ、かつおぶし、青のりをかける。

ひとくち×も

- おからの煮物を多めに作り、小分けして冷凍保存しておくことと便利である。
- お好み焼きの生地をホットプレートで焼くと、ホームパーティー感覚で楽しむことができる。

たるるポイント!



- お好み焼きの生地に混ぜ込むことで、余った料理を使い切ることができるね。
- 作り過ぎた料理を一旦冷凍保存することも、食品ロスを減らすことにつながるよね。

～「ひじきの煮物」のリメイクレシピ～

ひじき入りオムレツ



材料(2人分)

ひじきの煮物…大さじ6 木綿豆腐……………50g
玉ねぎ……………30g サラダ油……………適量
卵……………2個

作り方

- ① 玉ねぎは縦半分に切り、長さを半分にして薄切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を炒め、しんなりしたらひじきの煮物を加えさらに炒め、皿に取り出しておく。
- ③ ボウルに卵を入れて割りほぐし、②とつぶした木綿豆腐を加えて混ぜておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を流し入れ、形を整えながら焼く。

ひとくちメモ

- 冷蔵庫の残り野菜を使用してもよい。

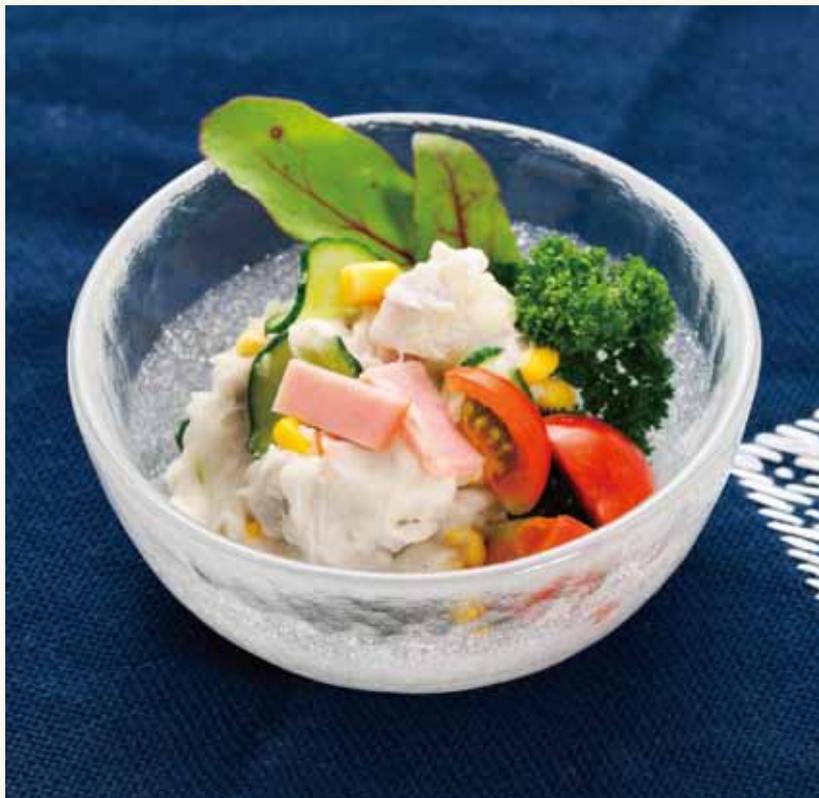
たるポイント!



- 作り過ぎたひじきはリメイクして食べる工夫をすれば、毎日の献立のレパートリーから外さなくて済むよね。
- オムレツの色が黒くならないように、ひじきの汁気を良く切るとキレイに仕上がるよ!

～「里芋の煮物」のリメイクレシピ～

煮っころがしサラダ



材料(2人分)

里芋の煮物	200g	マヨネーズ	大さじ2
ハム	2枚	ベビーリーフ	適量
きゅうり	1/2本	ミニトマト	1個
塩	少々	パセリ	少々
コーン(缶)	大さじ2		

作り方

- ① 里芋の煮物をフォークで粗くつぶす。
- ② ハムを細切りにする。
- ③ きゅうりは輪切りにして塩で軽くもむ。
- ④ ①、②、水気を絞った③、コーン、マヨネーズを加えてよく混ぜる。
- ⑤ ベビーリーフ、ミニトマト、パセリを添える。

ひとくちメモ

- 里芋の煮物が冷たい場合は電子レンジで温めると簡単につぶすことができる。
- 里芋の煮物はポテトサラダにリメイクすると、子どもでも食べやすくなる。

たるポイント!



- 里芋の煮物はリメイクパターンが豊富だよ。
- ポテトサラダ風は王道だけど、もうひと手間かけてコロッケにするなど、アイデア次第で色々楽しめるよ!

～「かぼちゃと高野豆腐の炊き合わせ」のリメイクレシピ～

かぼちゃスープ



材料(2人分)

高野豆腐とかぼちゃの炊き合わせ
(かぼちゃ、高野豆腐、れんこん、人参、おくら など)
だし汁……300cc

作り方

- ① かぼちゃはフォークでつぶす。
- ② 汁気を絞った高野豆腐、れんこん、人参はさいの目に切る。おくらは小口切りにする。
- ③ 鍋に①、だし汁を入れてよくかき混ぜ、火にかけて全体に馴染ませます。
- ④ ③が沸騰したら、②のれんこんと人参を加え、さらに沸騰したら②の高野豆腐を加えて火を止める。
- ⑤ 器に④をそそぎ、②のおくらを散らす。

ひとくち×モ

- 好みで粉チーズをふるとコクがでる。

たるるポイント!



- 味噌汁へのリメイクが簡単だけど、このレシピは料理のレパートリーを広げてくれるよね。

～「きんぴらごぼう」のリメイクレシピ～

きんぴらごぼうのマドレーヌ



材料 (6個分)

きんぴらごぼう……………80g ココア(無糖)……大さじ3
無塩バター……………80g 卵……………2個
ホットケーキミックス……100g グラニュー糖……50g

作り方

- ① オーブンを180℃に予熱しておく。
- ② きんぴらごぼうは刻む。
- ③ 無塩バターは電子レンジで加熱し溶かしておく。
- ④ ボウルにホットケーキミックスとココアをふるい合わせておく。
- ⑤ ④に③、卵、グラニュー糖を入れてよく混ぜ合わせた後、②を加えてよく混ぜる。
- ⑥ 型に⑤を入れて、オーブンで20分焼く。

ひとくちメモ

- 野菜嫌いな子どものおやつにぴったりのレシピ。
- 型に薄いアルミカップを使う場合は、2～3枚重ねると形が崩れずきれいな形に焼き上がる。

たるるポイント!



- リメイクのバリエーションが増えるアイデアだね!
- ココアを入れることで、きんぴらごぼうが入っ
ていても色合いが自然だね。

～「野菜サラダ」のリメイクレシピ～

野菜サラダの納豆和え丼



材料(2人分)

ごはん……………	300g	野菜サラダ
納豆……………	2パック	(トマト、きゅうり、レタス)
納豆のたれ……………	2パック分	
わさび……………	少々	
釜揚げしらす……………	40g	

作り方

- ① 野菜サラダのトマト、きゅうりは細かく切る。
- ② ボウルに①、納豆を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に、納豆のたれ、わさびを加えてさらに混ぜる。
- ④ 丼に温かいごはんをよそい、その上に野菜サラダのレタスを小さくちぎって置き、③を乗せる。
- ⑤ ④に釜揚げしらすを散らす。

ひとくち×モ

- サラダにドレッシングがかかっている場合は、水でサッと洗ってザルにあげ、水気を切ってから使うようにする。
- わさびがアクセントになり、夏バテの時には食欲増進が期待できる。
- ごはんをうどんに変えても美味しい。

たるポイント!



- 確かに、野菜サラダはなぜか微妙な量が残ったりするよね。このレシピは色々応用出来るよ。
- ご飯の代わりにうどんというのも良いよね!
- 釜揚げしらすの代わりに、イリコのダシがらも試して欲しいな。

～「肉じゃが」のリメイクレシピ～

カレー風味肉じゃがコロッケ (福神漬け入り)



材料 (2人分)

肉じゃが……200g	小麦粉…適量
じゃがいも……1個	卵………1個
福神漬け……16g	パン粉…適量
カレー粉……小さじ1	揚げ油…適量

作り方

- ① 肉じゃがは汁を切り、フォークでつぶす。
- ② じゃがいもは皮をむき、電子レンジで柔らかくし、①と同様にフォークでつぶす。
- ③ ①、②、福神漬け、カレー粉を入れてしっかりと混ぜあわせ、俵型にする。
- ④ ③の表面に小麦粉を薄くつけて、溶き卵をからめ、パン粉を全体につけ、180度の油できつね色になるまで揚げる。

ひとくちメモ

- 肉じゃがの軟らかさにあわせてじゃがいもの量を調節する。
- 福神漬けは切らずにそのまま使う。

たるるポイント!



- 肉じゃがもリメイクレシピがたくさんあるけど、単にコロッケにするんじゃなくてカレー味にするのが味を大きく変えるポイントだね。
- カレーでは当たり前でも、コロッケの福神漬け入りというのは面白いよね。

～「おせち料理の黒豆」のリメイクレシピ～

黒豆のクリームチーズ和え



材料(2人分)

おせち料理の黒豆…60g
クリームチーズ…60g
はちみつ…小さじ2

作り方

- ① ボウルに常温に戻したクリームチーズを入れ、フォークなどで柔らかくつぶす。
- ② ①に汁気をきったおせち料理の黒豆とはちみつを入れて和える。

ひとくちメモ

- シナモンをかけるとより風味がよくなる。
- パンに塗って食べるのもおすすめ。

たるるポイント!



- おせち料理で余りがちな黒豆のリメイクだけど、こういったシンプルな発想は日々のリメイクにつながるよね。
- 黒豆のほかに、さつま芋などでもこのアイデアが使えるよだね。

～「節分大豆」のリメイクレシピ～

節分大豆を使った“しょうゆ豆”風煮豆



材料(つくりやすい分量)

節分大豆(乾燥大豆).....	130g
水.....	200ml
砂糖.....	15g
しょうゆ.....	20g
鷹の爪.....	2本

作り方

- ① 鍋に水、砂糖、しょうゆを入れて加熱し、沸騰させる。
- ② 節分大豆、種を取った鷹の爪を入れて中火にし、約10分煮る。出来上がったら火から下して冷ます。

ひとくちメモ

- 余りがちな節分大豆が香川県の郷土料理“しょうゆ豆”風に生まれ変わる一品。

たるるポイント!



- 節分大豆のリメイクでもあるし、乾燥大豆のサルベージレシピにもなっているね。
- 普通の戻し方だと時間が掛かるし手間も大変だけど、これなら簡単に作れるから、賞味期限が切れる前に使い切れそうだね!

※サルベージとは、救出(海の底から救い出す)という意味。この場合、食べきれない食材や賞味期限が近い食材を使って調理すること。

～「おでん」のリメイクレシピ～

おでんカレー



材料(2人分)

おでんの具材……………適量
(大根、ゆで卵、ちくわ、こんにゃく、牛すじ等)
おでんのだし汁……………100cc
カレールウ……………25g
水……………200cc
ごはん……………適量

作り方

- ① おでんの具は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋におでんのだし汁、水、①を入れて加熱する。
- ③ 煮立ってきたら火を止め、カレールウを入れて溶かし、再び加熱し、とろみをつける。
- ④ 皿にご飯をよそい、③をかける。

ひとくちメモ

- だし汁のみだと濃くなりすぎるので、水を加えて味を調節するとよい。

たるるポイント!



- カレー化はリメイクの必勝パターンとも言える基本戦術だね。
- おでんカレーはレシピサイトでも取り上げられているけど、知らない人も多いはず。外せないアイデアレシピだね。

～「煮しめ」のリメイクレシピ～

かき混ぜごはん(小豆島の郷土料理)



材料(2人分)

ごはん……………300g	油揚げ……………10g
煮しめ……………100g	だし汁……………50ml
ごぼう、れんこん、人参、 椎茸、こんにゃく、 さやいんげん、ちくわ 等	しょうゆ……大さじ1/2 みりん……大さじ1/2

作り方

- 1 煮しめを刻む。さやいんげんは飾り用に切る。
- 2 油揚げを油抜きして細かく刻む。
- 3 鍋に②、だし汁、しょうゆ、みりんを入れて煮て、①の煮しめを加える。
- 4 ごはんに③を加えて混ぜ合わせ、飾り用のさやいんげんをのせる。

ひとくち×モ

- ごはんに混ぜやすいように、具材は細かく刻む。

たるるポイント!



- 煮しめは小豆島の郷土料理の「わりご弁当」の主役で、「かきませ」も小豆島の郷土料理だから、小豆島では昔からこのようなリメイクがあったんじゃないかな。
- 素朴だけど、生活に根ざしたアイデアだよ。

～「ポテトサラダ」のリメイクレシピ～

ポテトサラダのせんべい



材料(2人分)

ポテトサラダ……………100g
片栗粉……………大さじ1～
サラダ油……………適量

作り方

- ① ポテトサラダはボウルに入れ、フォーク等を使ってよくつぶす。
- ② ①に片栗粉を加えてしっかり混ぜ、4等分にする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を丸く薄くのばして両面を色よく焼く。

ひとくち×も

- ポテトサラダの固さによって片栗粉の量を調節する。

たるるポイント!



- リメイクのお手本のようなレシピだね!
- ポテトサラダのリメイクはコロッケなどが定番だけど、このレシピなら手間も掛からずとても手軽に、美味しくリメイク出来るよね。
- 好みに応じて色んな味付けをしても良いかも。

～「マカロニサラダ」のリメイクレシピ～

マカロニサラダのグラタン



材料(2人分)

マカロニサラダ……………200g パン粉……………小さじ2
ゆで卵……………2個 オリーブオイル……………少々
ウィンナーソーセージ……………2本 パセリ……………少々
とろけるチーズ……………2～3枚

作り方

- ① マカロニサラダは電子レンジで約1分30秒温める。
- ② グラタン皿にオリーブオイルを塗り、①を入れる。
- ③ ゆで卵はスライスに、ウィンナーソーセージは輪切りにし、②の上のにのせる。
- ④ ③の上に1cm幅に切ったとろけるチーズを格子状にのせ、パン粉をかける。
- ⑤ オーブントースターで約10分、焦げ目がつくくらいまで焼く。
- ⑥ グラタンに刻んだパセリを散らす。

ひとくちメモ

- マカロニサラダが固ければ、マヨネーズを少し足すとよい。

たるるポイント!



- 量が少なければ小さめの器で作れば自由自在に対応できるね。
- ゆで卵が面倒なら、生卵でも美味しく出来そう。
- ご飯があればドリア風にしてもいいかも。

～「筑前煮」のリメイクレシピ～

筑前煮の揚げ焼売



材料(2人分)

筑前煮……………160g 片栗粉……………大さじ2
〔鶏肉、れんこん、人参、
椎茸、ごぼう等 春巻きの皮……………2枚
揚げ油……………適量
れんこん……………60g

作り方

- 1 筑前煮は小さく刻み、れんこんは皮つきのまますりおろす。
- 2 春巻きの皮は4等分に切る。
- 3 ボウルに①、片栗粉を入れてよく捏ね、8等分に分けて丸める。
- 4 ②に③をのせて包む。
- 5 170℃の油で④をきつね色になるまで揚げる。

ひとくち×モ

- 味付け不要・たれ不要の簡単お手軽レシピ。
- 筑前煮は調理済みのため、揚げ時間は短時間でよい。
- れんこんが余っていれば、薄くスライスして素揚げにしてもよい。

たるるポイント!



- 筑前煮のリメイクはカレーや酢豚もあるけど、焼売も面白いね!
- テクニックとしては、刻んで元の料理が何かわからなくなってしまうものだけど、このレシピをヒントに、色々試してもらいたいな。

～「かぼちゃのそぼろ煮」のリメイクレシピ～

かぼちゃの春巻き



材料(2人分)

かぼちゃのそぼろ煮……300g
スライスチーズ……………6枚
春巻きの皮……………6枚
揚げ油……………適量

作り方

- ① かぼちゃのそぼろ煮はフォークでつぶし、鍋に入れて火をかけ、水分を飛ばす。
- ② 春巻きの皮に、冷ました①のかぼちゃ、半分に切ったスライスチーズ、再び①のかぼちゃを乗せて巻く。
- ③ 160℃の油で②をきつね色になるまで揚げる。

ひとくち×モ

- チーズ入りの春巻きなので、子どもが喜ぶ味になる。

たるるポイント!



- かぼちゃやさつまいもの煮物は嫌いじゃなくても1～2個しか食べてくれないこともあるよね。
- かぼちゃは味に癖がないので子どもが好きそうな味付けや食感にすれば食べてもらいやすいよね。

～「とり唐揚げ」のリメイクレシピ～

とり唐揚げ南蛮漬け



材料(2人分)

とり唐揚げ	140g	①	だし汁	100ml
玉ねぎ	20g		砂糖	大さじ1/2
人参	20g		みりん	大さじ1/2
きゅうり	50g		酢	大さじ1
			しょうゆ	大さじ1/2

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、人参ときゅうりはせん切りにする。
- ② 鍋に①を入れて煮立てたら火を止める。
- ③ ②の中にとり唐揚げ、①を味がなじむまで漬け込む。

ひとくちメモ

- 南蛮漬けにすることで、とり唐揚げをさっぱりと食べられる一品に仕上がる。

たるポイント!



- 唐揚げのように脂っこい料理は体調が悪い時には食べ残すこともあるよね。
- 元々、アジの南蛮漬けという料理もあるので、リメイクレシピとしても自然だよね。

～「かぼちゃと人参の煮物」のリメイクレシピ～

かぼちゃと人参の白和え



材料(2人分)

かぼちゃの煮物……………30g ブロッコリー……………20g
人参の煮物……………10g 白味噌……………小さじ1弱
木綿豆腐……………150g すりゴマ(白)……………大さじ2

作り方

- ① 木綿豆腐を2枚重ねのキッチンペーパーで包み電子レンジ(500w)で2分温めてしっかりと水気を切る。
- ② かぼちゃの煮物と人参の煮物は1cm角位に切る。
- ③ ブロッコリーは茹でて芯は小さく切り、房は飾り用にする。
- ④ ①が冷めたらボウルに入れ、スプーンの裏でペースト状につぶしながら白味噌とすりゴマを合わせ、②③を加えて混ぜる。
- ⑤ 器に盛りつけた後、③の飾り用のブロッコリーをのせる。

ひとくち×メモ

- かぼちゃと人参の煮物の味付け具合と豆腐の水切り状態により白味噌の量を加減する。
- 少し時間をおいて味をなじませて食べるとさらに美味しい。

たるるポイント!



- 煮物を白和えにリメイクするのはすごいね!
- リメイクというより、新しい料理の一つの材料として煮物の残りを活用している感じだね。
- アイデア次第で色んなリメイクが出来るという一つの見本として参考にして欲しいな。

～「きゅうりの酢の物」のリメイクレシピ～

冷やしうどん



材料(2人分)

冷凍うどん……………2玉 大葉……………2枚
きゅうりの酢の物……………適量 みょうが……………1個
ツナ缶……………小缶1/2缶 めんつゆ……………適量
しょうが……………1かけ

作り方

- ① 冷凍うどんは茹でて、ザルにあげ冷水でしめて水分をきっておく。
- ② しょうがはすりおろす。大葉とみょうがはせん切りにする。
- ③ 器に①のうどんを入れ、上にきゅうりの酢の物、ツナ缶、②の大葉とみょうがをのせる。
- ④ ③にめんつゆをかけて、②のしょうがをのせる。

ひとくちメモ

- うどんの代わりにそうめんを使用してもよい。

たるるポイント!



- すごい!とっても簡単。
- こういった発想は、ありそうでないよね。
- ツナ缶やしょうが、大葉、みょうがが入ればもちろんおいしいだろうけど、キュウリの酢の物とめんつゆだけでも十分なアイデアだね!

「1日3食まず野菜!」を合言葉に、食育を推進しています

- ◎ 1日3食きちんと食べる
- ◎ 毎回の食事に野菜を添える
- ◎ まず野菜から食べる

香川県の現状

1日の野菜摂取量 (20歳以上)

男性

282g

女性

261g

※1

朝食を欠食する人の割合

30代男性

24.0%

20代女性

22.2%

※1

メタボリックシンドローム該当者
及び予備軍の割合 (40~74歳)

男性

40.8%

女性

12.5%

※2

※1 H28 県民健康・栄養調査

※2 H28 特定健康診査・特定保健指導等の実施状況

このような
現状から…

「1日3食まず野菜!」

野菜は1日350g
= 小鉢約5皿分

~毎食、主食・主菜・副菜を
そろえて食べましょう~

食育

生きる上での基本であって、
知育・徳育・体育の基礎と
なるものであり、様々な経験を通じて
「食」に関する知識と「食」を選択する
力を習得し、健全な食生活を実現する
ことができる人間を育てること。



▲料理教室の様子



▲講習会の様子

野菜から食べることで

満腹感が得られ、食べ過ぎ
防止で肥満予防

急な血糖値の上昇を防ぎ、
糖尿病の発症予防と重症化予防

噛み応えで唾液が増え、
虫歯・歯周病も予防

ゆっくりとよく噛んで食べよう♪野菜から食べても、早食いだとあまり効果がありません。

香川県食生活改善推進連絡協議会は今年で設立40周年!

これまでの経験に基づく食品ロス削減の工夫を活かしたレシピを考案してくれたんだ。もちろん、栄養バランスもバッチリだよ。



スマート・フードライフ
推進キャラクター
「たるる」



ヘルスメイト
(食生活改善推進員の愛称)
シンボルマーク

令和元年10月 香川県環境森林部廃棄物対策課
料理：香川県食生活改善推進連絡協議会

ご注意

この事例集に掲載されている調味料の量は目安であり、使い切りレシピの際に使用する食材の量やリメイク料理の際に使用する残った料理の味付けに応じて、調味料の量を調節してください。