

Recipe for 奨励賞

◆ 無駄なく作れる簡単おにぎり



◆ Ingredients (材料) 1人分

◇ にんじんの皮とヘタ(食べれるけど使われなかったもの)	
◇ 塩昆布	10g
◇ 白いりごま	小さじ1
◇ ごま油	小さじ1
◇ 白ご飯	1合

◆ Directions (作り方・手順)

- ① にんじんの使われなくて残ったヘタと皮をよく洗い、みじん切りにしてラップをかけて、レンジで30秒温める。
- ② 白ごはんを用意し、塩昆布、白いりごま、ゴマ油、みじん切りにした皮とヘタを加えてよく混ぜる。
- ③ おにぎりの形にする。

Recipe for 最優秀賞

◆ おもち de オールシーズン



◆ Ingredients (材料) 2人分

◇ おもち(角型)	4個
◇ バター	少々
◇ 明太子	2口サイズ
◇ マヨネーズ	大さじ2
◇ こしあん	大さじ3
◇ バター	少々

◆ Directions (作り方・手順)

- ① おもちを半分切る。
- ② ホットサンドメーカーにバターをぬる。
- ③ 明太子とマヨネーズを混ぜる。
- ④ おもちをメーカーにのせて、おかずの具をのせ、おもちではさむ。
- ⑤ こしあんをのせ、バターを少しだけのせ、おもちではさむ。
- ⑥ ホットサンドメーカーで焼く。
- ⑦ 半分サイズに切り盛り付ける。

令和5年度 食べきりレシピ コンテスト レシピ集



東広島市では「ひがしひろしま食品ロスゼロ運動！」をスローガンとして、食品ロスを無くすことを目標に、食品ロス削減啓発に取り組んでいます。この取り組みを市民の皆さんと一緒に盛り上げていくため、「食べきりレシピコンテスト」を実施し、1,020通の応募がありました。入賞作品5作品のレシピを紹介します。

食品ロスって…

まだ食べられるのに捨てられる食品のこと。国内の一人当たりの食品ロス量を試算すると、「お茶碗約1杯分の食べ物が毎日捨てられている」計算となります。



東広島市 生活環境部 市民生活課

Recipe for 優秀賞

◆ 大根の葉っぱへそ丼



◆ Ingredients (材料) 4人分

◇ 大根葉	200 g	◇ ねぎ	40 g
◇ 豚ひき肉	200 g	◇ 食べるラー油	小さじ4
◇ しょうゆ	大さじ2	◇ 卵黄	4個
◇ 砂糖	大さじ1	◇ だし醤油	小さじ4
◇ ごま油	大さじ1	◇ きざみのり	少々
◇ ごはん	丼ぶり4杯分		

◆ Directions (作り方・手順)

- ① ネギを小口切りにする。
- ② 卵を卵黄と卵白に分ける。(卵白は何かで使ってください。)
- ③ 大根葉と豚ひき肉のそぼろを作る。
 1. 葉を2センチ程度のぶつ切にする。
 2. フライパンにごま油をひいて豚ひき肉をしっかり炒める。
 3. 大根葉を入れて軽く炒め、醤油と砂糖を入れてさっと炒める。
- ④ 盛り付ける。
 1. 丼にご飯を入れ、大根葉と豚ひき肉のそぼろ、ねぎ、きざみのり、食べるラー油を乗せ、真ん中に黄身を乗せる。
 2. だし醤油をさっとかける。

Recipe for 奨励賞

◆ ドリップコーヒークッキー



◆ Ingredients (材料) 4人分

◇ ホットケーキミックス	200 g
◇ バター or マーガリン	40 g
◇ コーヒー豆殻	大さじ2
◇ チョコレート	1枚
◇ 牛乳	大さじ1

◆ Directions (作り方・手順)

- ① バター or マーガリンをレンジで20秒加熱し、柔らかくする。(溶かしすぎ注意)
- ② ①と残りの材料を混ぜ、ひとまとめにする。
- ③ ①と②をしている間にオーブンを180℃に10分予熱しておく。
- ④ ②を3~4mm程度の厚さにのびし、型で抜く。(包丁で食べやすい大きさにカットしてもよい)
- ⑤ 天板に並べ、180℃のオーブンで10分焼く。

Recipe for 奨励賞

◆ おたのしみきんちゃく



◆ Ingredients (材料) 4人分

◇ 油揚げ	4枚	◇ 枝豆	適量
◇ 人参の皮	適量	◇ 白滝	適量
◇ れんこんの皮付	適量	◇ だし汁	3カップ
◇ さつま天	1枚	◇ 砂糖	大さじ1
◇ 豚肉	適量	◇ みりん	大さじ1
◇ かんぴょう	8本	◇ しょうゆ	大さじ1
◇ 大根の皮	適量		

◆ Directions (作り方・手順)

- ① 油揚げにお湯をかけて油抜きをする。
- ② 上から菜箸を転がして半分に切る。
- ③ 油揚げに入れる材料を細切りにする。
- ④ 油揚げを袋状にして、切った材料を詰める。
- ⑤ かんぴょうで口を閉じる。
- ⑥ だし汁を鍋に入れて、砂糖、みりん、しょうゆも入れる。
- ⑦ 油揚げ袋を入れて煮立ったらアルミホイルで落としぶたをして、弱火にかける。
- ⑧ 10分煮て中火で15分煮る。
- ⑨ 火を止めて、そのまま汁にひたしたまま置いておく。
- ⑩ 食べる時、火にかける。