

(H22.5)

栄養士さんの元気レシピ

もったいない
～MOTTAINAI! 『食品ロス』～

日本の食料自給率（H20年度）は41%（加工品を除く）、多くの食料を海外に頼っています。それなのに、年間約9,000万トンの食用農林水産物のうち、約1,900万トンが廃棄されています。しかも、本来食べられるにもかかわらず廃棄されているもの、いわゆる『食品ロス』が約500万～900万トン含まれていると推計されます（農水省H17年度食品ロス統計調査）。

もったいない
“MOTTAINAI!” の精神で、食品や食材を大切にしましょう。



食品ロスの原因

- 食品メーカー・小売店の場合 1位：規格外品、加工残さ等（89%）
飲食店の場合 1位：食べ残し（58%）
家庭の場合 1位：過剰除去（54%） 2位：食べ残し（27%） 3位：直接廃棄（19%）

※過剰除去とは、大根の皮の厚むきなど

※直接廃棄とは、冷蔵庫等に入れたまま期限切れとなった食品など

（農水省H13、19食品循環資源の再生利用等実態調査報告、H19年度食品ロス統計調査）

食品ロスを減らすためには..

『食べものへの感謝の心をもって、食材をムダなく使いきりましょう!』

ムダなく使いきるには 1. 買いすぎない 2. 作りすぎない 3. ため込まない

★食べきれぬ量を調理し、残り物は他の料理に作りかえましょう。冷蔵庫は定期的にチェックを。

★賞味期限（おいしく食べられる期限）と消費期限（安全に食べられる期限）に注意

【アイデア料理】

～だしをとった後の昆布を利用～

昆布チップス（適量）

だしをとった後の昆布
みりん・白ごま・塩

適量

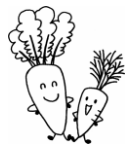


- 1 昆布を適当な大きさに切り、みりんを塗り、白ごまをふる。
- 2 電子レンジでパリッと加熱、好みで塩をふる。

～野菜の皮を利用して～

皮のきんぴら（適量）

大根の皮 200g、にんじんの皮 20g、
赤唐辛子 1本
油・砂糖・酒・しょうゆ 各小さじ2



- 1 大根とにんじんの皮はせん切りにする。
- 2 油を熱し、①と輪切りの唐辛子を炒め、しんなりしたら酒、砂糖をふってよく炒め、仕上げにしょうゆをふる。

納豆の油揚げ包み（副菜） ～冷蔵庫にある納豆と油揚げを使って～

材料	分量(1人分)
納豆	1パック
油揚げ	1枚
大根	50g
納豆のたれ(しょうゆ)	1袋(小さじ1/2)



作り方

1. 油揚げは油抜きし、端を切って開く。
2. ①に納豆を詰める。
3. オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
4. 大根をおろし、納豆のたれ(しょうゆ)をかけ、③にそえる。

1人分栄養価	
エネルギー	174kcal
たんぱく質	11.8g
脂質	10.5g
カルシウム	229mg
鉄	3.7mg
食塩	0.4g

ブレッドゼリー

～食パンがデザートに大変身！～

材料		分量(8人分)
食パン(6枚切)		1枚(60g)
オレンジジュース		300ml
パイナップル(缶)		5枚
缶汁		100ml
	粉ゼラチン	15g
	水	100ml
オレンジリキュール		適宜



作り方

1. パンはみみごと小さめの角切りにする。
2. ゼラチンは分量の水にふりいれ、ふやかしておく。
3. オレンジジュースにパイナップルの缶汁を加え混ぜる。
4. ②を電子レンジに約30秒かけて溶かし、熱いうちに③に加え混ぜる。
5. パンに④を注ぎジュースがしみて膨らむまでおく。小さく切ったパイナップルを加え、流し缶に流し入れ、冷やし固める。
※オレンジリキュールがあれば④のときに加える。

1人分栄養価	
エネルギー	61kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	0.3g
カルシウム	6mg
鉄	0.1mg
食塩	0.1g