

YOKOHAMA

まるごと

旬野菜

〜使い切りレシピ〜

少しだけ残っている
野菜を使いたい!

冷蔵庫の残り野菜を
集めてできる
レシピは?

リメイクレシピや
野菜の保存方法なども
紹介しているよ!

学校給食で
人気のレシピを
掲載!!



使い切らずに
野菜を捨てて
しまうなんて
悲しい〜

食べ物のもったいない(食品ロス)「0^{ゼロ}」が目標!

栄養満点! 簡単時短レシピが満載!

旬野菜はおいしくて栄養が豊富!

野菜をまるごと使い切り「食べ物のもったいない」を減らすためのレシピ集!

- 栄養バランスがよくヘルシーで、子どもに人気のある給食献立をベースにし、家庭用にアレンジ!
- 季節ごとに「旬野菜」をピックアップ!
- 「時短ポイント」「アレンジポイント」「リメイクポイント」などの情報を掲載!
- 調理や保存に関するテクニック「私の工夫」や正しい保存方法は必見!

- 🕒 時短ポイント
- 💡 アレンジポイント
- 🔍 リメイクポイント

春 旬の食材 キャベツ

まるごと
使い切るのが
難しい



春が旬の野菜 ▶ 新たまねぎ、せり、菜の花、たけのこ、さやえんどう、セロリなど

みそキャベツあんかけやきそば

野菜がたっぷり取れる絶品料理! 冷蔵庫にある残り野菜を入れてOK!



🕒 25分

材 料 (2人分/1人当たり487kcal)
 むし中華麺 …… 2玉 揚げ油
 豚ひき肉 …… 100g キャベツ …… 3枚
 にんじん …… 3cm(30g) ねぎ …… 1/3本(30g)
 しょうが …… 1片 にんにく …… 1片
 炒め油 …… 小さじ1

しょうゆ …… 小さじ2 みそ …… 小さじ4
 A
 みりん …… 大さじ1 塩 …… 小さじ1/2
 かたくり粉 …… 大さじ1 水 …… 400cc
 ごま油 …… 小さじ1

作り方

- ① むし中華麺を油(180℃から200℃)で揚げる。
- ② ボールにAを混ぜ合わせておく。
- ③ キャベツ・にんじんは短冊切り、ねぎはななめ切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ④ フライパンに油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒める。
- ⑤ 中火にし、豚ひき肉を炒め、キャベツ・にんじん・ねぎを入れてさらに炒める。
- ⑥ 混ぜ合わせておいたAの調味料をまわし入れ、しばらくしたらごま油を入れて完成。



🕒 **時短ポイント** 麺は市販の揚げ麺でもOK!
 にんにくやしょうがはチューブで代用OK!

💡 **アレンジポイント** 冷蔵庫にある余った野菜も入れてオリジナルの焼きそばにアレンジ!

📌 **正しい保存方法で** キャベツ、レタスは、傷みやすい芯をまず取り除き、その後、取り除いた芯の部分に湿らせたペーパータオルを詰め、保存用袋(なければビニール袋)に入れて冷蔵庫で保存します。



👉 **私の工夫** ~保存容器の活用~

洗った野菜を水切りし、大きめに切り分け、容器で保存しています。取り出してすぐにサラダなどに使えて便利です。農家さんが大切に育てた野菜なので、保存の仕方もう工夫し、大切に食べられたらいいですね。

春 旬の食材 レタス



韓国風サラダ

超簡単でシンプルなサラダ! レタスがモリモリ食べられます!



🕒 5分

材 料 (2人分/1人当たり50kcal)
 レタス …… 1/2玉(約200g) 白炒りごま …… 小さじ1
 ごま油 …… 小さじ1と1/2 焼きのり …… 1/2枚
 にんにくしょうゆ …… 小さじ1と1/2 (韓国のり1袋でもOK)

作り方

- ① レタスは洗って水気を切り、手でちぎって皿に盛る。
- ② ごま油、にんにくしょうゆ※の順に回しかけ、焼きのり(ちぎりながら)と炒りごまをちらして完成。

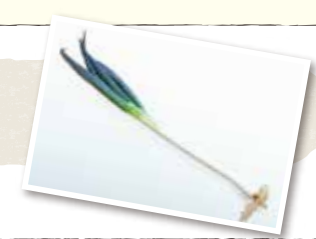
※**にんにくしょうゆの作り方**

容器にしょうゆ100mlとにんにくのスライス1片分を入れて冷蔵庫で保存(1か月保存可)。いろいろな料理の隠し味にも活用できます。

🕒 **時短ポイント** 調味料を直接かけて仕上げるので、ドレッシングは作らなくてもOK、洗い物も少なく済みます。
 にんにくしょうゆがない場合は、しょうゆににんにくのすりおろしを加えてもOK

💡 **アレンジポイント** じゃこやしゃぶしゃぶ肉等をトッピングしてボリュームアップ!

春 旬の食材 長ねぎ



長ねぎのポタージュスープ

長ねぎの青いところも使って、美味しく食べきりましょう!



🕒 20分

材 料 (2人分/1人当たり108kcal)
 長ねぎの青いところ …… 2~3本分(約120g)
 顆粒コンソメ …… 3g みそ …… 小さじ2~大さじ1
 牛乳 …… 200ml 水 …… 300ml

作り方

- ① 長ねぎを細かく小口切りにし、飾り分を少しとりおく。
- ② 鍋に水300mlと顆粒コンソメ、長ねぎを入れて火にかけ、煮立てたら弱火にして焦げないように注意しながら7~10分煮る。
- ③ あら熱がとれたら、鍋の中身をミキサーにかける。
- ④ ③を鍋に戻し、みそと牛乳を加え、再び火にかけ、煮立つ直前に火を止める。
- ⑤ カップに盛りつけ、とりおいた長ねぎの葉を飾ったら完成。

📌 **正しい保存方法で** 切り分けて根を切り落とし、ラップできっちり包んでから箱を立てて野菜室で保存。または、乾燥しないように新聞紙に包み、折れないように箱などに入れて立てて冷暗所に置く。



夏 が旬の食材

じゃがいも

夏が旬の野菜 ▶ かぼちゃ、トマト、なす、きゅうり、とうもろこし、枝豆、ピーマンなど

使い忘れて
ついつい
芽がでて
しまいがち



ジャガマーボー

学校給食で大人気!! 電子レンジの活用で時短調理!



25分

材 料 (2人分/1人当たり137kcal)
 豚ひき肉 …… 40g じゃがいも …… 中1個(110g)
 たまねぎ …… 1/4個(60g) にんじん …… 2cm(20g)
 ピーマン …… 1個(35g) しょうが …… 1片
 にんにく …… 1片 炒め油 …… 小さじ1
 トウバンジャン …… お好みの量

トマトケチャップ …… 小さじ1/2
A しょうゆ …… 小さじ1 砂糖 …… 小さじ1/2
 みそ …… 小さじ1
B かたくり粉 …… 小さじ1 水 …… 20cc
 水 …… 30cc

作り方

- じゃがいも・たまねぎ・ピーマンは角切りに、にんじんはいちょう切りにし、じゃがいもはレンジで加熱しておく。(レンジ時間目安(600W)じゃがいも:3分)
- フライパンに油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、香りが出たらトウバンジャン、ひき肉・たまねぎを加え炒める。
- ひき肉に火が通ったらにんじん・ピーマンを加えて炒め、調味料Aと水(30cc)を入れる。
- 煮立ったら水で溶いたかたくり粉(B)を加え、手早く混ぜる。
- 最後に、加熱しておいたじゃがいもを入れて混ぜたら完成。

時短ポイント

にんにくやしょうがはチューブで代用OK!

正しい
長持ち
保存方法で!

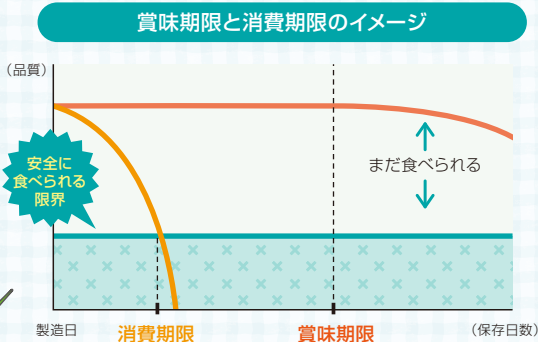
じゃがいもは冷蔵庫に入れなくても大丈夫です! 芽に含まれる毒素(ソラニン)の生成を防ぐため、新聞紙で包んで冷暗所に保存するようにしましょう。



賞味期限と消費期限との違い

賞味期限: 開封していない状態で、表示されている保存方法で保存したとき、おいしく食べられる期限

消費期限: 開封していない状態で、表示されている保存方法で保存したとき、安全に食べられる期限



期限の違いを
正しく理解しましょう!



夏 が旬の食材

かぼちゃ・たまねぎ



夏野菜カレー

野菜たっぷり。家にある野菜をいれてもOK。リメイクも豊富!



50分

材 料 (4人分/1人当たり285kcal)
 豚肉(小間) …… 200g
 たまねぎ …… 1個
 かぼちゃ …… 1/8個(250g)
 トマト …… 小1個
 なす …… 1本
 しょうが …… 少々
 にんにく …… 少々
 炒め油 …… 小さじ1
 市販のカレールー …… 4皿分
 水 …… 500cc

作り方

- かぼちゃはレンジで加熱し、角切りにする。(レンジ目安(600W)かぼちゃ100gにつき2分)
- たまねぎ・トマトは角切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。なすは半月切りにして水につけておく。
- 鍋に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒める。
- 中火にし、豚肉を入れて炒める。
- 水を入れて煮る。
- 材料が煮えたらトマト・なすを入れる。
- 一旦火を止めカレールー・かぼちゃを入れ、弱火で煮込んで完成。

時短ポイント

にんにくやしょうがはチューブで代用OK!

アレンジポイント

かぼちゃは煮込まず、最後にトッピングしても美味しいです!

リメイクポイント

残ったカレーはカレーうどんやカレードリアにリメイク!



正しい
長持ち
保存方法で!

カットしてあるものは種とわたを取り、実は角切りにしてそのまま密閉容器に入れ、野菜室で保存。丸ごとの場合は涼しいところにおけば数か月の保存ができる。



私の
一工夫

~かぼちゃの種も食べられます!~

かぼちゃの種には栄養が豊富に入っているので、捨てないで食べるのがおすすめです。乾燥させてからフライパンで炒って、パチパチとはじけてきたら完成。皮を剥いて、塩を振って食べます。



秋 が旬の食材

きのこ類・ごぼう

秋が旬の野菜 ▶ さつまいも、里芋、にんじん、チンゲンサイなど



一本
買って
も
あまりが
ち

さけときのこのスパゲティ

冷蔵庫にある鮭フレークで簡単に作れます!



20分

材 料 (2人分/1人当たり595kcal)
 スパゲティ(乾) 160g 塩…………… 適量
 鮭フレーク …… 100g ベーコン …… 1枚(20g)
 たまねぎ 1個(250g) こまつな …… 2株(100g)
 しめじ 1パック(100g) にんにく…………… 1片
 オリーブ油 …… 小さじ1 しょうゆ…………… 大さじ1
 黒こしょう …… 少々 バター …… 大さじ1/2
 水 …… 60cc (あれば)白ワイン…………… 小さじ1

作り方

- ① しめじは小房に分ける。
- ② たまねぎは薄切り、にんにくはみじん切り、こまつな・ベーコンは短冊切りにし、こまつなは鍋でゆでておく。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒めて香りが出たら、ベーコン・たまねぎ・しめじを加えて炒める。
- ④ 鮭フレークを入れ、(あれば白ワインをふり入れ)水・しょうゆ・こしょうを入れる。
- ⑤ 別鍋でゆでたスパゲティを④に入れ、こまつなとバターを入れて完成。

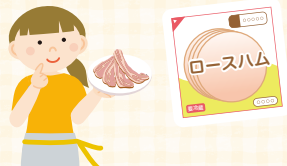
こまつなは、ゆでる代わりに
ラップに包んでレンジで加熱してもOK!
(レンジ時間目安(600W) こまつな:1分30秒)
にんにくはチューブで代用OK!



時間
ポイント

容器包装の技術 ～ハムやベーコン～

ピタッと密着した状態で包装されているハムやベーコン。包装技術が完成する前は、店内でトレイに入れられラップ包装されているものがほとんどでした。現在は、このピタッと密着した包装技術のおかげで長期間美味しく食べることができます



- 泥つきのもの
新聞紙に包んで冷暗所で保存しましょう。
- 洗ったごぼう
ラップでしっかり包んで冷蔵庫で保存しましょう。



- しいたけ
乾いたペーパータオルを敷いた保存容器に、いしづきを上にして保存しましょう。
- しめじ、エリンギ
ラップで包んで、保存袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。



変わりきんぴら

お米やパンで簡単リメイク!



20分

材 料 (2人分/1人当たり61kcal)
 豚肉薄切り …… 50g
 (じゃがいも) …… 1/2個(55g)
 ごぼう …… 1/4本(50g)
 にんじん …… 2cm(20g)
 (ピーマン) …… 1/4個(8g)
 (糸こんにゃく) …… 20g
 炒め油 …… 小さじ1

しょうゆ …… 小さじ1と1/2
 砂糖 …… 大さじ1
 酒 …… 小さじ1
 塩 …… ひとつまみ

七味唐辛子 …… お好みの量
 (水) …… 12cc
 ※ () の材料はなくてもOK!

作り方

- ① ピーマン・にんじん・じゃがいも・ごぼうを細切りにし、ごぼうは水につけておく。
- ② 糸こんにゃくは、野菜と大きさを合わせて切り、下ゆでする。
- ③ フライパンに油を入れ、豚肉・ごぼう・糸こんにゃくを炒め、火が通ったら、にんじん・じゃがいも・ピーマン・調味料A・水を入れて煮て、汁気が飛んだら七味唐辛子を入れて完成。

リメイク
ポイント
多めに作ってライスバーガーやサンドウィッチにアレンジ!



野菜の皮は栄養が豊富

ついつい捨てがちな野菜の皮には、栄養が豊富で、美味しく食べられるものがたくさんあります。



私の 一工夫 ～きのこの保存方法～

冷凍すると旨みが増すので、切って保存袋等に入れ冷凍保存して食べるのがおすすめです。煮物、いため物、汁ものなどに凍ったままパラパラと入れます(解凍してから調理をすると食感が悪くなるのでご注意ください)。



秋

が旬の食材

さつまいも



さつまいも汁

食材の使い切りにおすすめ! 具たくさんでお腹いっぱい。



25分

- 材 料** (2人分/1人当たり123kcal)
- 鶏もも肉唐揚げ用 1個(25g) ねぎ……………10cm(20g)
 - 油揚げ……………1/2枚 こんにやく…30g(1/10枚)
 - さつまいも……………50g みそ……………小さじ4
 - ごぼう……………5cm 削り節……………3g(小1袋)
 - だいこん……………1cm(25g) 水……………400cc
 - にんじん……………2cm(20g)

作り方

- 削り節・水でだしをとる。
- 油揚げに熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。
- こんにやくを短冊切りにし、下ゆでする。
- さつまいも・だいこん・にんじんはいちよう切りにし、さつまいもは水につけておく。
- ねぎは小口切り、ごぼうはさがきにし水につけておく。
- だし汁に小さめに切った鶏肉を入れて、アクをとりながら煮る。
- にんじん・ごぼう・だいこん・こんにやく・さつまいもを入れて煮る。
- 煮えたら油揚げを入れ、みそを溶き入れ、最後にねぎをちらして完成。



時短ポイント

だしは市販の和風だしで代用OK!
こんにやくは下茹で不要のものもあります。

さつまいもとリンゴの甘煮

オレンジジュースを使って簡単デザート。



30分

- 材 料** (2人分/1人当たり134kcal)
- さつまいも……………1/2本 オレンジジュース…100cc
 - りんご……………1/4個 砂糖……………小さじ1
 - 干しぶどう……………10粒程度

作り方

- さつまいもは2cmの厚さの半月切りにし、水につけてアクを抜く。
- りんごは皮をむいて芯を取り、1cmの厚さのいちよう切りにし、塩水につける。
- 干しぶどうは熱湯に通す。
- 鍋にオレンジジュースを入れ、すべての材料を入れて、弱火で煮含める。



アレンジポイント

干しぶどうの代わりにアーモンドスライスをいれアレンジ!

正しい保存方法で長持ち!

低温に弱いため、新聞紙で包んで日の当たらない暗所に保存。使いかけはラップできっちりと包んで野菜室に入れ、早めに使い切るようにする。



冬

が旬の食材

だいこん

部位ごとに適した調理でまるごと使い切ろう!



冬が旬の野菜▶はくさい、ほうれん草、こまつな、かぶ、にらなど

和風ポトフ

2度美味しい! カレーやシチューにリメイク可能!



30分

- 材 料** (2人分/1人当たり197kcal)
- 鶏肉唐揚げ用……………4個(100g)
 - じゃがいも……………1個(110g)
 - だいこん……………2cm(50g)
 - にんじん……………3cm(30g)
 - たまねぎ……………1/4個(60g)
 - ごぼう……………10cm(40g)
 - こまつな……………1株(50g)
 - にんにく……………1片
 - 炒め油……………小さじ1

- A** しょうゆ…小さじ1/2 食塩…小さじ1/2
黒こしょう…少々 酒…小さじ1/2

- だし昆布……………5cm 削り節……………1袋(3g)
- バター……………小さじ1/2 水……………300cc

作り方

- 削り節・昆布でだしをとる。
- こまつなを2cmに切り、ゆでる。
- にんじん・だいこんはいちよう切り、たまねぎ・じゃがいもは角切り、にんにくはみじん切り、ごぼうは乱切りにする。
- ごぼうは水につけておく。
- 鍋に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、中火にして鶏肉を炒める。
- たまねぎ・ごぼう・にんじん・だいこんを炒め、だし汁を入れて煮る。
- 野菜に火が通ったらじゃがいもと調味料Aを入れてさらに煮込み、最後にゆでたこまつなとバターを入れて完成。



時短ポイント

だし昆布や削り節は市販の和風だしで代用OK!
にんにくはチューブで代用OK!



アレンジポイント

こまつなの代わりにだいこんの葉を入れてOK!



リメイクポイント

次の日に、カレーやシチューのルーを入れてリメイクを楽しもう!

正しい保存方法で長持ち!

葉が付いている場合は、水分が抜けてしまうので切り落とす。根は、使いやすいように3等分してラップで包み、保存用袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。



大きな野菜は部位ごとに適した調理方法でまるごと使い切り



私の一工夫

~だいこんの葉はゆでてから切り、冷凍庫で保存~

みそ汁などに入れて食べましょう。冷凍庫から取り出し、出来上がったみそ汁などに入れるだけで簡単に彩りアップ!





が旬の食材

はくさい



はくさいロール和風スープ煮込み

あまったはくさいでも巻きやすい！



30分

材 料 (2人分/1人当たり254kcal)
 はくさい …… 4枚(約360g)
 たまねぎ …… 1/4個(約50g)
 にんじん …… 1/4本(約50g)
 葉ねぎ(トッピング用) 5cm(約3g)

合いびき肉 …… 150g
 牛乳 …… 大さじ1
 A たまご …… 1/2個
 塩 …… 少々
 こしょう …… 少々

だし汁 …… 400ml
 塩・こしょう …… 少々
 片栗粉 ……
 …… 大さじ1 (同量の水で溶しておく)



作り方

- 1 はくさいは軸の厚い部分は角切り、葉は茹でる。たまねぎ、にんじんはみじん切り、葉ねぎは小口切りにする。
- 2 ボウルにAとたまねぎ、にんじんを入れてよく混ぜ、4等分にして俵型に丸める。
- 3 はくさいの葉に②をのせ、巻いて両端の葉を押し入れる。
- 4 鍋に③の巻き終わりを下にして入れ、だし汁とはくさいの軸を加えて中火で約15分煮る。
- 5 塩・こしょうで味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつける。器に盛り、葉ねぎをのせ完成。



アレンジポイント

スープには、冷蔵庫などにあるあまった野菜の角切り、きのこを加えると彩りがよくなり、オリジナルのメニューにも!



通常は新聞紙などに包んで野菜室で保存。冬場はベランダや庭などの寒いところで立てておくと長もち。切ったものはラップでしっかりと包んで野菜室で保存。



冷蔵庫の「残り野菜」をまるごと使って 使い切りレシピにチャレンジ!



ラタトゥイユ

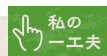


20分

材 料 (8人分/1人当たり30kcal)
 ベーコン …… 1枚(20g)
 トマト …… 2個(400g)
 たまねぎ …… 1個(250g)
 なす …… 1個(80g)
 ズッキーニ …… 1/2本(50g)
 ピーマン …… 1個(35g)
 にんにく …… 1片
 オリーブ油 …… 小さじ2
 塩 …… 小さじ1
 黒こしょう …… お好みで適量

作り方

- 1 トマトは、へたを取り除き、皮のまま角切りにする。
- 2 ズッキーニ・なすはいちょう切り、たまねぎ・ピーマンは角切りにし、なすは水につけておく。にんにくはみじん切りにする。
- 3 鍋にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・ベーコン・たまねぎを炒める。
- 4 ズッキーニ・ピーマン・なす・トマトを加え、調味料を入れてよく煮込む。
- 5 汁気がなくなる程度に煮詰めたら完成。



私の1エ夫 ～残り野菜でピクルスを作る～

保存容器に、ざく切りしたキャベツやきゅうり、にんじん、だいこんなどの残り野菜を入れ、市販の酢のもの用お酢を容器の半分くらい入れる。容器をシャカシャカ振って、半日以上つければ美味しいピクルスができてあがりです。



切ったら
容器に入れて…

シャカシャカ
振ります!



残り野菜を
使い切り
しましょう!



このリーフレットとの出会いを機に、野菜を残さず、大切に食べていただけると嬉しいです。

食品ロスをめぐる問題

問題

1

世界では毎年、
生産された食料の**1/3**が
捨てられている



日本では賞味期限切れ、
食べ残し、売れ残りなどで
食品ロスが発生しています。

問題

2

世界の**10人に1人**が
栄養不足

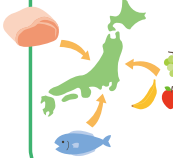


世界では、すべての人が
十分に食べられるだけの食料が
生産されているにもかかわらず、
約8億人が慢性的な栄養不足です。

問題

3

日本では食料の**約6割**を
海外からの輸入に
頼っている(カロリーベース)



現在79億人の世界人口は、
2050年までに97億人に達すると
いわれています。私たちの食への
影響も気になりますね。

問題

4

横浜市の家庭では、
食品ロスにより1人あたり
18,000円/年を
損失している(2022年度推計)



横浜市の家庭からは、
年間約8万7千トンの
食品ロスが発生しています。

問題

5

食品ロスは
地球温暖化の原因になる



捨てられてしまう食品も生産・流通・廃棄の際に
温室効果ガスが発生しています。
地球温暖化が進むと、気温の上昇や
異常気象により農作物の育成に影響を及ぼします。
食品の値上がりが心配ですね。

食品ロスは、
様々な問題を引き起こしているんだ。
食品ロスを減らすために、
一人ひとりができることから
始めてみよう!



「クックパッド 横浜市公式キッチン」

横浜市内で採れた食材を使った地産地消レシピや、
日々の健康づくりに役立つレシピをご紹介します。
このレシピ集も掲載されています。

横浜市 クックパッド 🔍



「食材を無駄なく使い切るレシピ」

食品ロスを削減するため、家庭にある野菜や余りがちな
食材をおいしく使い切るレシピをご紹介します。

【URL】 <https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/sumai-kurashi/gomi-recycle/sakugen/tsukaikiri.html>

