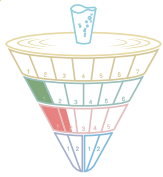




優秀賞

キャベツのまるごとシュウマイ



主食 0.0つ
副菜 1.0つ
主菜 1.5つ
牛乳・乳製品 0.0つ
果物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



※写真は2人分です。
※1人分4個当たり

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
228kcal	13.7g	14.3g	10.3g	1.3g

材料・分量 (24 個分の量)

豚ひき肉	300 g
キャベツ	5 枚 (300g)
木綿豆腐	1/2 パック (200g)
玉ねぎ	1/2 個 (100g)
生しいたけ	2 枚 (50g)
ブロッコリー茎	3 本 (10g)
枝豆 (むき)	24個
とうもろこし (缶詰)	24粒
A {	
酒	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
ごま油	大さじ 1
オイスターソース	大さじ 1
おろししょうが	小さじ 1
かたくり粉	大さじ 1
こしょう	少々
B {	
ポン酢	大さじ 2.5
砂糖	大さじ 0.5
ごま油	大さじ 0.5
すりごま (白)	大さじ 0.5

キャベツの芯はみじん切りにしてシュウマイの具にしました。シュウマイの皮は細く切ったキャベツにする。シイタケの軸やブロッコリーの茎もみじん切りにして使いました。蒸し器に敷くクッキングシートの代わりにキャベツの葉を使いました。



谷 瑛太
亜希
(川南小学校)

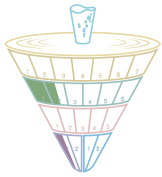
作り方

- 1 豆腐は水切りしておく。
- 2 キャベツの葉の部分をシュウマイの皮用に細く切っておく。残り芯はみじん切りにする。
- 3 他の野菜としいたけもみじん切りにする。
- 4 ひき肉、豆腐、みじん切り野菜、A の調味料加えてよく練る。
- 5 ピンポン玉位の大きさに丸めて、細切りキャベツをまぶしつける。
- 6 とうもろこし、枝豆をトッピングする。
- 7 蒸し器にキャベツの葉(分量外)を敷き、シュウマイを並べて 10 分蒸す。
- 8 たれの材料を全て合わせる。好みでたれをつけて食べる。



優秀賞

エコかきあげ



主食 0.0つ
副菜 1.5つ
主菜 0.0つ
牛乳・乳製品 0.5つ
果物 0.0つ

(2000～2400kcalのコマ)



エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
370kcal	5.9g	21.0g	32.5g	0.4g

材料・分量 (4人分)

かぼちゃ	230 g
ブロッコリー茎	35 g
キャベツの芯	1/6個分(25g)
人参	1/5本(45g)
さつまいも	1/5本(65g)
しいたけの柄	2本(12g)
かにかまぼこ	3本
ピザ用チーズ	25 g
てんぷら粉	65 g
水	100ml
揚げ油	適量

かぼちゃの皮やブロッコリーの茎などを使用しました。かまぼこやチーズの味だけで作りました。

須藤 彩希
有子
(元加賀小学校)

作り方

- ① かぼちゃ、人参、さつまいもは皮ごと千切りにする。
- ② ブロッコリーの茎、キャベツの芯、しいたけの柄も千切りにする。
- ③ かにかまぼこは細かく裂いておく。
- ④ ボウルに①、②、③とピザ用チーズを入れて混ぜ合わせておく。
- ⑤ てんぷら粉+水を溶いて④に混ぜる。
- ⑥ 食べやすい大きさにして、揚げる。



優秀賞

野菜の皮グラタン



主食 0.0つ
副菜 1.0つ
主菜 0.0つ
牛乳・乳製品 1.0つ
果物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



野菜の皮をおいしく食べられるようにしました。

細く切ってパスタのようにするのがポイントです。

渥美 まゆな
なのみ
(元加賀小学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
125kcal	5.6g	5.6g	9.4g	0.9g

材料・分量 (4人分)

- なす…………… 1本(110g)
- 大根…………… 150g
- ピーマン…………… 1個(40g)
- オリーブ油…………… 大さじ1
- 塩…………… 小さじ1/3
- 市販のパスタソース 1袋(130g)
- スライスチーズ…………… 4枚

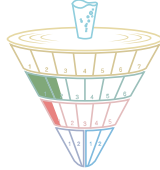
作り方

- ① 野菜をよく洗い、なす、大根は皮をむき、皮と実をそれぞれ細切りにする。
ピーマンは種を除いて細切りにする。種の部分もざく切りにして使用する。
(※野菜を細切りする時は、小さなお子さんはキッチンバサミを使うと切りやすいです。)
- ② グラタン皿(耐熱性のもの)を用意し、①も塩とオリーブ油で和える。
- ③ ラップをして、電子レンジ(500W)で2~3分位加熱する。
- ④ ③にパスタソースとスライスチーズをのせ、トースターで焦げ目が付くまで焼く。



優秀賞

トンネルごぼうの炊き合わせ～白玉ごぼうを添えて～

主 食 0.0つ
副 菜 1.5つ
主 菜 0.5つ
牛乳・乳製品 0.0つ
果 物 0.0つ
(2000～2400kcalのコマ)

- 野菜は、皮やへた丸ごと使いました。
- ごぼう1本で2つの料理を作りました。
- なべ、ボールなどは1つだけ使い、洗いを少なくしました。



石川 由佳子
若井 摩喜 (祖母)
(第二辰巳小学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
156kcal	5.5g	3.4g	26.3g	0.6g

材料・分量 (4人分)

トンネルごぼうの炊き合わせ

- ごぼう (太い部分) …… 240g
- 人参 …… 中1/2本 (120g)
- オクラ …… 4本 (40g)
- A {
 - 鶏ひき肉 …… 50g
 - 卵 …… 1/2個 (25g)
 - 長ねぎ …… 40g (人参の切れはし)
 - かたくり粉 …… 小さじ1
- B {
 - 白だし …… 小さじ2
 - ごま油 …… 小さじ1
 - 水 …… 200ml
 - [
 - かたくり粉 …… 小さじ1
 - 水 …… 小さじ1
- (生米 大さじ1)

白玉ごぼう

- 白玉粉 …… 40g
- ごぼう (くり抜いたもの) …… 40g
- 水 (白玉粉と同量が基本) …… 適宜
- グラニュー糖 …… 小さじ2

作り方

トンネルごぼうの炊き合わせ

- 鍋に、3cm長さに切ったごぼうと水と生米を入れて柔らかくなるまで茹でる。
- ごぼうの中央を竹串でくりぬき、くりぬいた部分は白玉ごぼうに使う。
- 人参は、ごぼうに合わせ3cm長さのくし形に切り、とがった部分を面取りし、①の鍋で2分位下茹でする。面取りした切れはしは、みじん切りにする。
- 長ねぎはみじん切りにし、Aの鶏ひき肉、卵、かたくり粉、③のみじん切りにした人参を混ぜてつくねにし、②のトンネルの形に抜いたごぼうに詰める。
- 湯気の出ている蒸し器に④を並べ、肉に火が通るまで5～6分蒸す。
- 鍋にBを入れて火にかけ、蒸したごぼう→人参→オクラの順に加え、10分くらい炊いたら(煮たら)、器に盛る。
- 残った煮汁に水溶きかたくり粉を入れて火にかけ、あんを作って⑥にかける。

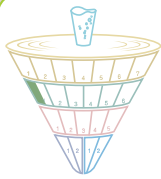
白玉ごぼう

- 上記②でくりぬいたごぼうは、細かいみじん切りにする。
- 白玉粉に①と水を少しづつ加えてこね、耳たぶより少し固め水を少しづつにする。8個に丸めて団子にしたなら、まん中を軽くつぶして平たくする。
- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら②の団子を茹でる。団子が浮き上がって1分くらいしたら、氷水にとって冷やす。
- 器に盛りつけ、グラニュー糖をかけて出来上がり。



優秀賞

ピーマンみそ



主食 0.0つ
 副菜 0.5つ
 主菜 0.0つ
 牛乳・乳製品 0.0つ
 果物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



捨てるごみがなく、ピーマンの種も食べられます
 冷蔵庫で、1か月日持ちもします。
 白いご飯のお供に、大根やきゅうりに付けて食べても OK です。



伊左治 柚希
 林 邦子 (祖母)
 (第二亀戸小学校)

※ 1回 30g 当たり

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
69kcal	1.3g	0.1g	4.2g	1.1g

材料・分量 (1回分の量)

米こうじ	200 g	
ピーマン	600 g	
ズッキーニ	1 本 (200g)	
A	しょうゆ	180ml
	みりん	180ml
	砂糖	140 g

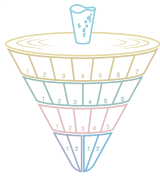
作り方

- 1 ピーマンをよく洗い、軸をとって種ごと切る。
(細かく切っても、大きく切っても OK)
ズッキーニもよく洗い、細かく切る。
- 2 ①の野菜を耐熱容器又は加熱ができるポリ袋に入れて、500Wのレンジで3分加熱する。
米こうじは細かく砕いてほぐしておく。
- 3 鍋を用意し、②の野菜、米こうじ、調味料 A を入れて中火で20分、弱火で15分程汁気がなくなるまで煮る。



優秀賞

食ロス野菜クッキー



主 食 0.0つ
 副 菜 0.0つ
 主 菜 0.0つ
 牛乳・乳製品 0.0つ
 果 物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcalのコマ)



毎朝野菜ジュースを作っています。その際に野菜かすが出てしまい、もったいなかったのをそれをクッキーに入れて食べやすくしてみました。ごみが出ず、全て使い切ることができます。



新井 俐咲子
 るいこ
 (第四砂町小学校)

※ 1枚当たり

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
92kcal	1.0g	5.0g	10.2g	0.1g

材料・分量 (16枚分)

野菜ジュース	ほうれん草2株 (40g)	} 搾りかす 30g
	人参1/5本 (30g)	
	プチトマト4個 (40g)	
	キウイフルーツ1/2個 (50g)	
バター (有塩)	90g	
グラニュー糖	45g	
卵黄	1個 (18g)	
薄力粉	140g	
塩	ひとつまみ	
グラニュー糖 (トッピング用)	10g	

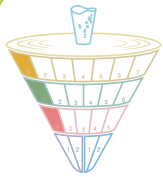
作り方

- ① ボウルに溶かしたバターと、グラニュー糖を3回に分けて入れよく混ぜる。
- ② 溶いた卵黄を2回に分けてよく混ぜる。
- ③ 薄力粉を3回に分けて混ぜる。
- ④ 塩をひとつまみ入れる。
- ⑤ 野菜ジュースの搾りかすは繊維が残るようなら細かく刻み、④を混ぜ合わせる。
- ⑥ 生地を棒状にし、ラップに包んで冷蔵庫で休ませる。
- ⑦ 生地にグラニュー糖をまぶしつけて、1センチ幅に切る。
- ⑧ 鉄板に並べてオーブンで焼く。(180℃で15分)
* グラニュー糖の代わりにジャムを上に乗せて焼いても良い。



優秀賞

野菜沢山のエコお好み焼き



主食 1.0つ
副菜 1.0つ
主菜 1.0つ
牛乳・乳製品 0.0つ
果物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



橋本 将磨
仁美
(小名木川小学校)

一つ一つの野菜の捨てられやすい部分をくまなく使い、捨てることを考えずこの部分はここに使うなどという想像をふくらましました。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
437kcal	20.7g	10.8g	62.7g	2.3g

材料・分量 (4人分)

ブロッコリー茎…… 1本(55g)
 人参の皮…………… 1cm
 しいたけの柄………… 4枚分
 キャベツ…………… 1/4個(190g)
 キャベツの芯… 1/4個分(30g)
 長ねぎ(青い部分) 1本分(30g)
 卵…………… 2.5個
 お好み焼き粉………… 200g
 水…………… 300g
 さくらえび…………… 3g
 豚小間肉…………… 150g
 蒸し中華麺…………… 1.5玉

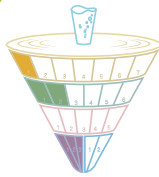
作り方

- ① 野菜を食べやすく切る。
- ② お好み焼き粉、水、卵を混ぜる。
- ③ ②に野菜を混ぜる。
- ④ 鉄板で肉を炒めて火が通ったら中華麺を加えて炒める。
- ⑤ ④の上にタネを流して焼き、いい焼き加減になったらひっくり返しさらに焼く。
- ⑥ 蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑦ さらにひっくり返して仕上げにさくらえびをトッピングする。



優秀賞

栄養たっぷりメニューで夏をのり切る！ モロヘイヤと野菜のリゾットとブロッコリースープ



主食 1.0つ
副菜 2.0つ
主菜 0.0つ
牛乳・乳製品 3.0つ
果物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



ニンジンの皮やカボチャの皮、モロヘイヤの茎と葉も捨てずにリゾットにしました。夏の旬であるモロヘイヤを使用しました。

石井 里桜奈
奈緒子
(有明西学園 前期)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
465kcal	15.7g	22.4g	50.8g	1.9g

材料・分量 (4人分)

モロヘイヤと野菜のリゾット

- ご飯…………… 2カップ分(200g)
- 玉ねぎ…………… 1個(150g)
- 人参(皮付き) …… 1本(200g)
- モロヘイヤ…………… 100g
- かぼちゃ…………… 100g
- ベーコン…………… 少々
- にんにく…………… 少々
- オリーブ油…………… 大さじ3
- 牛乳…………… 500ml
- 固形コンソメ…………… 1個
- スライスチーズ…………… 2枚
- 塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々

ブロッコリースープ

- ブロッコリー(茎ごと)… 1株(300g)
- 玉ねぎ…………… 1個(150g)
- 水…………… 100ml
- 牛乳…………… 400ml
- 固形コンソメ…………… 1個
- 塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々

作り方

モロヘイヤと野菜のリゾット

- ① 人参は飾り用に型でハート形に12枚抜き、柔らかく茹でる。残り的人参と野菜、ベーコン、にんにくをみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油をひき、弱火でにんにく、ベーコンを炒めて香りを出す。
- ③ 野菜を加え、さらにじっくり炒める。
- ④ ご飯を加えて軽く炒める。
- ⑤ 牛乳、コンソメを砕いて加え、中火～弱火でとろとろになるまで煮込む。
- ⑥ スライスチーズをちぎりながら加え、塩、こしょうで味を調える。

ブロッコリースープ

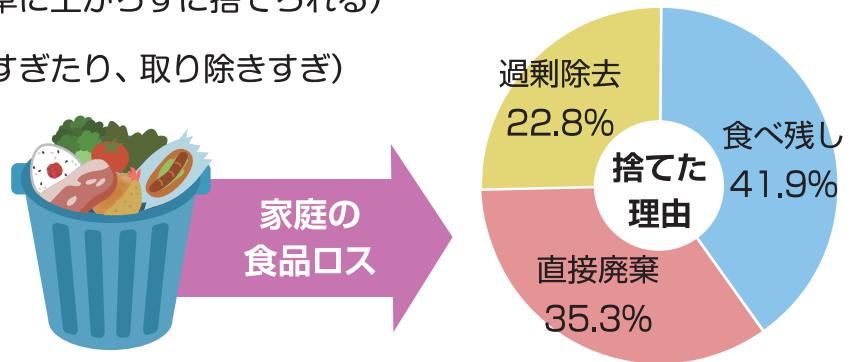
- ⑦ 器に盛り、型で抜いた人参を飾る。
- ① ブロッコリーは茎ごと、細かく刻む。
- ② 玉ねぎもみじん切りにする。
- ③ 小鍋に湯を沸かし、ブロッコリー、玉ねぎを一緒に柔らかくなるまで茹でる。
- ④ ざるにあげて水気をきって、ミキサーにかける。
- ⑤ 鍋に戻し、水、コンソメを加えて火にかけ、コンソメが溶けたら牛乳を加えひと煮立ちさせて、塩、こしょうで味を調える。

食品ロスを知っていますか？

まだ食べられるのに捨てられている食品のことをいいます。

1 食品ロスはどのように生まれるの？

- 食べ残し (好き嫌い、作りすぎ)
- 直接廃棄 (期限切れなどで、食卓に上がらずに捨てられる)
- 過剰除去 (食材の皮を厚くむきすぎたり、取り除きすぎ)



出典：平成31年度食品循環資源の再生利用等の促進に関する実施状況調査等業務 (環境省)

2 食品ロスってどれくらいあるの？

1年間の日本の食品ロス
約612万トン

=

事業から
約328万トン

+

半分は、家庭から
約284万トン

=



1人当たり、毎日茶碗1杯のご飯を捨てていることになります

出典：農林水産省「食品ロス量 (平成29年度推計値)」

3 食品ロスが減るとどうなるの？

地球温暖化防止の
対策につながる



世界の飢えで
苦しむ人を助ける



エコの工夫

買い物で

- マイバックを持参する
- 必要な量だけ買う
- 旬の食材を選ぶ
- 包装が少ないものを選ぶ



地球にも
お財布にも
やさしく!

調理で

- 食材をムダなく使う
- 作りすぎた料理は、リメイクする
- ガスや電気を上手に使う
(余熱料理など)



茎の部分も
料理に使う



ヘタを取って
丸ごと食べる



きんぴらを…



細かく
刻んで

混ぜご飯に



食事で

- 好き嫌いしない
- 残さず食べる



好き嫌いしないことで
バランスよく栄養を
とることができ、
食品ロス削減にも
つながります

後片付けで

- 汚れた食器は拭き取ってから洗い、
洗剤や水の量を減らす
- 生ごみの水気は、よく切ってから捨てる



よく水を
切ろう!

第三次

江東区

食育推進計画

～実践の環を広げよう～



江東区ホームページ
<https://www.city.koto.lg.jp/>

発行 江東区健康部(保健所)健康推進課
TEL.3647-6713

発行日 令和2年12月発行

城東保健相談所 TEL.3637-6521

深川保健相談所 TEL.3641-1181

深川南部保健相談所 TEL.5632-2291

城東南部保健相談所 TEL.5606-5001