

食品ロス削減献立①

♪スパイシートマトライス

にんじんを皮ごと使用し、キャベツの芯も入れることで野菜の廃棄を減らします。キャベツ自体はこの料理には使わないため、組み合わせるサラダやスープなどに入れるキャベツの芯を使います。ルウを作らずでんぷんとろみをつけるため、調理に手間がかからず、アレルギー対応も少ないレシピです。バターライスは通常のライスに替えてもあっさりしておいしいです。



食品名	1人分	5人分	切り方	調理方法	
<バターライス>					
ごはん	0.5 合	2.5~3 合		① バターを入れてごはんを炊く。	
有塩バター	1g	5 g			
<ソース>					
サラダ油	1 g	小さじ 1			
にんにく	0.4 g	少々	みじん切り		
たまねぎ	50 g	大 1 個	みじん切り	② 油でにんにく、たまねぎを炒め、ひき肉を加えてほぐしながら炒める。	
豚ひき肉	33 g	165 g			
にんじん (皮つき)	15 g	大 1/2 個	みじん切り	③ にんじん、キャベツの芯、大豆を加えて炒める。	
キャベツの芯	あるだけ	サラダに使用する物	みじん切り		
大豆 (水煮)	12.5 g	65 g	みじん切り	④ トマト、マッシュルーム、調味料を加えて煮る。	
マッシュルーム缶	8 g	40 g			
ダイストマト缶	40 g	200 g		⑤ グリーンピースを入れて、水溶性片栗粉でとろみをつける。	
トマトケチャップ	7 g	大さじ 2			
塩	0.8 g	小さじ 1		※にんじんは皮つきで使用します。 ※スパイスの量やとろみ加減は調整してください。	
こしょう	0.01 g	少々			
砂糖	0.2 g	小さじ 1/3			
赤ワイン	1 g	大さじ 1 と 小さじ 2			
しょうゆ	1 g	小さじ 1			
カレー粉	0.5 g	小さじ 1			
クミンパウダー	0.04 g	少々			
冷凍グリーンピース	3 g	適量	ゆでる		
片栗粉	1 g	小さじ 1	水で溶く		

食品ロス削減献立②

♪アップルソースサラダ

りんごは皮ごと使用し、廃棄を減らします。加熱前は、りんごの皮がつぶつぶと見えていますが、加熱すると、ドレッシング全体がほんのり桃色に色づいてきます。



食品名	1人分	5人分	切り方	調理方法
<野菜>				①野菜をゆでておく。 ②ドレッシングの調味料はよく混ぜ合わせて加熱する。
キャベツ	40 g	1/4 個	短冊	
にんじん	5 g	1/4 本	千切り	
きゅうり	10 g	1/2 本	ななめ半月	
<ドレッシング>				
塩	0.4 g	小さじ 1/2		
砂糖	0.3 g	小さじ 1/2		
りんご	4 g	1/6 個	皮ごとおろす	
油	2 g	小さじ 2		
りんご酢	2 g	小さじ 2		