



カボチャの炊き込みご飯

材料6碗分

米……………	2合分	焼肉のタレ…	大さじ3杯
カボチャ……………	200g	コショウ……………	少々
ニンニク……………	2玉		
ニンジン……………	1/2本		
ネギ……………	1/2本		
コーン……………	1/2缶		

作り方

- ① お米は研いで2合分の水のメモリに合わせて30分おく。カボチャは1.5cm角に切る。ニンニクは皮をむき半分に切り、ニンジンは5mm角に切る。ネギは青味を切り離し、白い部分はみじん切りにして水に放しておく。
- ② 研いだお米に焼肉のタレを入れて混ぜてから、ニンニク、ニンジン、カボチャ、ネギの青味をのせて炊飯する。
- ③ 炊き上がったら、水気を切ったネギとコーンを入れて混ぜ合わせお好みでコショウを振っていただく。

〈ワンポイント〉

- ネギは青味を切り離し→ネギの青味は鍋のダシになったり煮物に使ったり実は大活躍。ごはんのうま味をUPしてくれます。
- 水気を切ったネギとコーンを入れて→ご飯の余熱で刻んだネギに程よく火が通ります。

MEMO

食品ロス削減に関する 情報発信中！

北海道における食品ロス削減の情報や取組をご紹介します。



ほっかいどう食品ロス削減ポータルサイト

<https://dosanko-tabekiri.jp>



農政部食の安全・みどりの農業推進局食品政策課

〒060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目

TEL 011-204-5427(直通)

レシピ考案／星澤 雅也

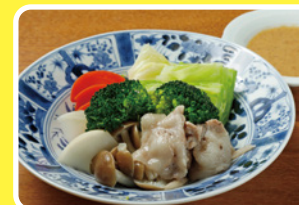
※令和8年(2026年)1月29日に開催した「食品ロス削減講座&料理教室」で使用したレシピを掲載しています。



日本で発生している食品ロスは約500万トン。

そのおよそ半分は家庭から発生しています。

家庭での食品ロスを減らすため、
食材をおいしく使いきるレシピをご紹介します。





豚コマ肉と余り野菜で蒸し野菜

材料6人分

豚こま切れ肉……200g
下味(塩、コショウ)…各少々
キャベツ………1/4個
カブ………2個
ニンジン………1/3本
ブロッコリー……1/2個
しめじ………1袋

水………カップ1/4杯
塩、コショウ、米油…各少々

〈胡麻味噌ドレッシング〉
胡麻………大さじ3杯
味噌………大さじ1杯
みりん………大さじ2杯
水………大さじ5杯
塩………ひとつまみ

このドレッシングは
胡麻和えのように使えます!

作り方

- ① 豚こま切れ肉はひと口大に切って塩、コショウをする。キャベツは食べやすい大きさに切りそろえ、カブは8等分のくし切りにして、斜め半分に切る。ニンジンは2〜3mmの半月切りにする。ブロッコリーは小房に切り分け芯は皮をむいて一口大に切る。しめじは石づきを取って2〜3本ずつに分けます。
- ② フライパンに切った野菜を火の通りにくい物から並べ、上に豚肉をのせ、米油と水、塩、コショウをかけて5〜6分蒸し焼きにする。
- ③ すり鉢で胡麻の油が出るまで摺り、味噌とみりんを加えて滑らかにしてから、水でのばしてドレッシングを作る。
- ④ 蒸した豚肉と野菜を、ドレッシングを付けながらいただく。

〈ワンポイント〉

- 野菜が同じタイミングで蒸しあがるように切り分ける大きさを調整します。
- ブロッコリーは小房に切り分け芯は皮をむいて一口大に切ります。→芯も皮をむけば食べられます。



レタスと卵の即席スープ

材料6人分

レタス………1/3玉
ベーコン………2枚
ミニトマト………6個
おろしショウガ…小さじ1杯
水………カップ4杯
卵………2個
水溶き片栗粉……適量

調味料
塩………小さじ1/2杯
しょうゆ………小さじ1杯
酒………大さじ1杯
コショウ………少々
かつおぶし…ひとつかみ

作り方

- ① レタスは芯をはずして、水につけてパリッとさせてから、大きめの一口大にちぎる。ベーコンは1cm幅に、ミニトマトは半分に切る。
- ② 鍋に分量の水とベーコンとショウガを入れて沸騰させたら、調味料を入れてかつおぶしは手で細かくして入れる。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつけたら、卵を割りほぐして沸騰しているスープに細く流し入れ、とろみがついたらレタスとトマトを入れてひと煮たちしたら盛り付ける。

〈ワンポイント〉

- レタスは芯を外して水につけてパリッとさせて→野菜は水に30〜40分に放すことで鮮度が落ちた野菜もかなり復活します。
- 水溶き片栗粉でとろみをつけたら、卵を割りほぐして→とろみをつけてから卵を入れる事で、スープが濁りにくくなります。



白菜と納豆のヨーグルトサラダ

材料6人分

納豆………2パック
てんさい糖…ふたつまみ
しょうゆ………小さじ2杯
白菜………300g

(お漬物)たくあん…30g
マヨネーズ…大さじ3杯
ヨーグルト…大さじ2杯

作り方

- ① 納豆をボウルに入れ、てんさい糖としょう油を入れて混ぜて粘りを出す。白菜は千切りにする。たくあんは千切りにする。
- ② 納豆の入ったボウルに白菜、たくあん、マヨネーズ、ヨーグルトを入れ、混ぜ合わせて器に盛る。

〈ワンポイント〉

- てんさい糖としょうゆを入れて混ぜます→納豆に下味をつける事で味がはっきりします。
- 混ぜ合わせて器に盛ります→調味料と混ぜると白菜から水が出るので、食べる直前に混ぜ合わせます。