

レタスのオイスターソースがけ

公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会（NACS）西日本支部 食活研究会

材料

u レタス 1/2個

u オイスターソース 大さじ1

u しょうゆ 大さじ1

u 水 大さじ1

u こしょう 少々

Recipe

①オイスターソース、しょうゆ、水、こしょうを合わせる。

②レタスは縦4つ割にして、熱湯でさっとゆでる。

③レタスが熱いうちに、①をかける

府の食ロスHPはこちら



焼肉のたれで簡単野菜炒め

公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会（NACS）西日本支部 食活研究会

材料

u キャベツ 150g

u ねぎ 1/2本

※にんじん、たまねぎなど残り野菜適宜追加

u ウィンナーソーセージ 2本

u サラダ油 大さじ1/2

u 焼肉のたれ 大さじ1
(野菜の量によって調整)



Recipe

①キャベツは1口大、ねぎとソーセージは斜め切りする。

②フライパンにサラダ油を熱し、野菜とソーセージを炒める。

③油が回ったら焼肉のたれを加えてからめる。

府の食ロスHPはこちら



焼きめし

公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会（NACS）西日本支部 食活研究会

材料

- u 冷蔵庫の残り野菜（セロリの葉先、くたびれたキャベツ、小松菜、使いさしのたまねぎ、椎茸、シメジ）
- u ちくわ
- ◆ 冷凍のシーフードミックス
- u 卵
- u 刻みねぎ（仕上げ）
- u ご飯
- u 調味料（香味ペースト、オイスターソース少々）

Recipe

- ①フライパンで先に卵をさっと焼いて取り出し、細かく切った野菜、ちくわを炒め、ご飯を加えて炒める。
- ②香味ペースト、オイスターソース各少々を酒でのばしておいて調味する。
- ③最後に卵をもどし、仕上げに刻みねぎを入れる。

府の食ロスHPはこちら



チョップドサラダ

公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会 (NACS) 西日本支部 食活研究会

材料

◆ 冷蔵庫の残り野菜（レタス、きゅうり、赤たまねぎ（普通のたまねぎでも可）、ミニトマト、パプリカなど中途半端に余っているもの）

u 市販のドレッシング（プレーン）
大さじ1

◆ 粒マスタード 小さじ1

u レモン果汁調味料少々

※好みで鶏むね肉やささみを角切りにして入れてもよい。

※別の野菜の組み合わせ：だいこん、キャベツ、セロリ、りんご（皮つき）

Recipe

①野菜は全て5ミリ角に刻み、ボールに種類別に段々に重ねて入れる。

②ドレッシングに粒マスタードを加え、混ぜる。（トマトを入れない場合は、梅風味調味料でも）

③食べる直前に、ドレッシングを野菜にかけて混ぜ、スプーンでいただく。
※小さなカップに1人分ずつ入れると、各自好みのドレッシングで楽しめる。



府の食ロスHPはこちら



油揚げのねぎみそ焼き ゆずこしょう風味

公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会 (NACS) 西日本支部 食活研究会

材料

- ◆ 薄揚げ 1枚
- u 青ねぎ 1本
- ◆ みそ 小さじ2
- u ゆずこしょう 小さじ1/2 (好みで)



Recipe

- ①薄揚げを半分に切り、切り口から袋状になるように包丁を入れる。
- ②青ねぎを小口切りにし、みそ、ゆずこしょうと混ぜておく。
- ③薄揚げにみそを合わせた青ねぎを平らになるように入れる。
- ④オーブントースターでカリッとなるまで焼く。

府の食ロスHPはこちら



ロスない餃子

公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会（NACS）西日本支部 食活研究会

材料

◆ 豚ミンチ、なければ納豆（その他、余った豆腐や厚揚げ、練り物等でもできる。）

u ねぎ

◆ にら

u キャベツ等残っている野菜

u 餃子の皮

u 焼肉のたれ、酒、塩、こしょう、ゆずこしょう等

Recipe

①豚ミンチはそのまま、納豆や豆腐、厚揚げ、練り物の場合は細かく刻む。

②①にネギ、にら、キャベツ等も細かく刻んでから入れて、粘りがでるまでこねる。ゆるければ片栗粉で調整。

③餃子の皮で包み焼く、揚げる、茹でる、スープの具材にする。

府の食ロスHPはこちら



きゅうりの酢の物 切り方の工夫例

公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会（NACS）西日本支部 食活研究会

材料

- ◆ きゅうり
- u カニかまぼこ（えび、わかめなども）
- ◆ ポン酢



Recipe

- ①きゅうりを蛇腹に切る。（表側から斜めに細かく切れ目を入れた後、裏側も同様に切れ目を入れる。）
- ②ぶつ切りにし塩をして少し置いてから水気を絞る。（味がしみこみやすくなり、量も減る。）
- ③カニかまぼこは、細かく裂いて、きゅうりに添える。

府の食ロスHPはこちら



漬物アレンジ例

公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会（NACS）西日本支部 食活研究会

材料

- ◆ きゅうりの古漬け
- u キャベツの古漬け
- ◆ みょうが
- ◆ しょうが絞り汁
(チューブしょうがでも可)
- ◆ 醤油



Recipe

- ① 食べ時を失して古漬けになったきゅうりやキャベツを薄切りにして水にさらし、しっかり絞る。
- ② みょうがの千切りやしょうがの絞り汁、少量の醤油をプラス。

府の食ロスHPはこちら



鶏のから揚げに合うたれ

いつものおかずを数種のたれでいただく例

公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会（NACS）西日本支部 食活研究会

材料

u 梅風味調味料

- ◆ マヨネーズ
- ◆ ゆずこしょう
- ◆ ポン酢
- ◆ からし
- ◆ 醤油
- ◆ 酢



Recipe

- ① マヨネーズに梅風味調味料を混ぜたもの、ゆずこしょうを入れたポン酢、辛子酢醤油、を少しずつ小皿に入れて添える。

府の食ロスHPはこちら

