

# 過剰除去を知っていますか？

過剰除去とは…調理の際、食べられる部分まで余計に取り除いて捨ててしまうこと

過剰除去を減らすために、野菜の皮・種・茎などを捨てずに料理しましょう！



## ○材料と作り方



スイカの皮と  
ウインナーの卵炒め

**材料 (1人分)**  
 ・スイカの皮 100g ・ウインナー 1本  
 ・卵 1個 ・胡椒 少々  
 ・ごま油 小さじ1 ・いり胡麻 小さじ1/2

1. スイカの皮は細切り、ウインナーは斜め切り、卵は溶いておく。  
 2. フライパンにごま油を入れ、中火でスイカの皮とウインナーを炒める。  
 3. 焼き目がついたら、卵、胡椒を入れ炒める。  
 4. 火を止め、いり胡麻をまぶし、お皿に盛り、完成。

**★栄養成分表示(1人分)**  
**エネルギー** 235kcal  
**たんぱく質** 9.5g  
**脂質** 16.2g  
**炭水化物** 12.5g  
**食塩相当量** 0.6g  
**カルシウム** 52mg

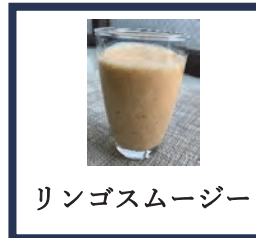


冬瓜の皮と種を  
用いたきんぴら

**材料 (4人分)**  
 ・冬瓜の皮 1/4個分 ・冬瓜のワタ 1/4個分  
 ・鶏もも肉(皮なし) 100g ・人参(皮ごと) 30g  
 ・生シイタケ 約3枚分 ・酒 大さじ1  
 ・醤油 小さじ2 ・みりん 大さじ2  
 ・ごま油 大さじ1 ・白ごま 小さじ1

1. 冬瓜の皮は細切りし、600Wのレンジで1分加熱する。冬瓜のワタは2cm角に切り、鶏肉と人参は細切り、シイタケは薄くスライスする。  
 2. フライパンにごま油を入れ、中火で冬瓜の皮を炒める。  
 3. 焦げない程度に炒めたら、冬瓜のワタ、鶏肉、人参、シイタケを加え炒める。  
 4. 酒、醤油、みりんを加え全体をよく混ぜ、汁気が無くなったら火を止め、お皿に盛ったら白ごまをふり完成

**★栄養成分表示(1人分)**  
**エネルギー** 99kcal  
**たんぱく質** 4.9g  
**脂質** 4.5g  
**炭水化物** 6.7g  
**食塩相当量** 0.6g  
**カルシウム** 22mg



リンゴスムージー

**材料 (1人分)**  
 ・りんご 100g ・人参(皮ごと) 20g  
 ・加糖ヨーグルト 100g

1. りんごと人参をできるだけ小さくカットする。  
 2. すべての材料をミキサーに加え混ぜ合わせる。

**★栄養成分表示(1人分)**  
**エネルギー** 167kcal  
**たんぱく質** 5.1g  
**脂質** 0.7g  
**炭水化物** 37.4g  
**食塩相当量** 0.3g  
**カルシウム** 152mg

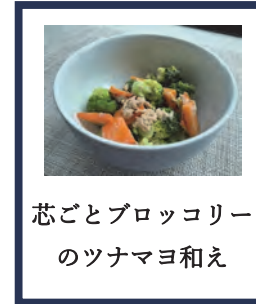


ピーマンを種ごと  
用いた酢鶏風

**材料 (4人分)**  
 ・鶏むね肉(皮なし) 300g ・玉ねぎ 50g  
 ・ピーマン 20g ・にんじん 10g  
 ・胡椒 少々 ・酒 大さじ1/2  
 ・砂糖 大さじ1/2 ・酢 大さじ1  
 ・ケチャップ 大さじ1 ・ごま油 大さじ1/2  
 ・片栗粉 大さじ1/4

1. 鶏肉は一口大に切る。胡椒を振り軽くもみ込む。  
 2. ピーマンはヘタを取り除き、食べやすい大きさに切る。玉ねぎとにんじんは一口大に切る。  
 3. 酒、砂糖、酢、ケチャップ、ごま油はあらかじめ混ぜて耐熱容器に入れておく。  
 4. 袋に鶏肉とにんじんを入れ片栗粉をまぶし、3の調味料と混ぜ、ラップをして600wのレンジで4分加熱する。  
 5. ラップを外し残りの食材を加えてラップをし、600wのレンジで3分加熱する。

**★栄養成分表示(1人分)**  
**エネルギー** 220kcal  
**たんぱく質** 16.5g  
**脂質** 7.1g  
**炭水化物** 19.4g  
**食塩相当量** 0.5g  
**カルシウム** 21mg



芯ごとブロッコリー  
のツナマヨ和え

**材料 (3人分)**  
 ・ブロッコリー 210g ・人参 90g  
 ・ツナ缶 1缶 ・マヨネーズ 大さじ1  
 ・減塩醤油 小さじ1 ・胡椒 少々

1. ブロッコリーは小房に分け、芯の部分は5mmの短冊切りにする。ツナ缶は汁を切っておく。  
 2. ブロッコリーを耐熱ボウルに入れラップをし、600Wのレンジで2分加熱する。  
 3. 加熱したら水気を取ってから、ツナ缶、マヨネーズ、減塩醤油、胡椒とよく混ぜお皿に盛り付け完成。

**★栄養成分表示(1人分)**  
**エネルギー** 132kcal  
**たんぱく質** 6.6g  
**脂質** 8.5g  
**炭水化物** 5.0g  
**食塩相当量** 0.5g  
**カルシウム** 47mg



キャベツの芯ごと  
温サラダ

**材料 (4人分)**  
 ・キャベツ 葉と芯の部分 1/2個分  
 ・まるガラスープの素 小さじ1 ・トマト1個分  
 ・砂糖 大さじ4 ・穀物酢 大さじ4  
 ・いり白胡麻 小さじ2 ・ラー油 お好みで

1. 調味料をすべて混ぜ合わせる。  
 2. 耐熱容器に食材と調味料を入れ、600wのレンジで4分加熱して完成。

**★栄養成分表示(1人分)**  
**エネルギー** 82kcal  
**たんぱく質** 1.4g  
**脂質** 0.8g  
**炭水化物** 15.3g  
**食塩相当量** 0.3g  
**カルシウム** 64mg



食品ロス削減(過剰除去)の工夫