

リメイク おかず

きんぴらごぼう



かきあげ

残ったきんぴらに天ぷら衣をつけ、180度の油に
適量ずつそっと落とし入れてサクッと揚げる。

チヂミ

小麦粉とかたくり粉を1:1で混ぜ合わせ、粉と同量
の水で溶き、残ったきんぴらを入れて、ごま油でカ
リッと焼く。お好みでポン酢を付けていただく。

カレー春巻き

残ったカレーのじゃがいもやにんじんを荒く潰
し、春巻きの皮にのせる。ピザチーズをのせて包
み、油で揚げるか、トースターでこんがり焼く。

ライスコロッケ

残ったカレーのじゃがいもやにんじんを荒く潰し、
ご飯を加えて丸める。小麦粉、卵液、パン粉の順に
つけ、油で揚げる。お好みでケチャップをつけてい
ただく。

カレー



チェックリストの案



食品名	買った日	使った チェック	消費期限	賞味期限
記入例 とうふ	10/20	✓	10/28	

消費期限

未開封の状態で、保存方法に記載されている方法に従い、保存され
た場合に、品質が保持される期限のこと。弁当や総菜など品質の劣
化が早い食品に記載されています。品質の劣化が早いことから、こ
の期限を過ぎると衛生上の危害が生ずる可能性が高くなります。

賞味期限

缶詰やスナック菓子など品質が比較的長く保持される食品に記載
されています。品質の劣化が遅いことから、この期限を過ぎてもす
ぐに食べられなくなるわけではありません。

※消費期限や賞味期限は、保存方法に記載されている方法で保存した場合
の期限なので、開封後や決められた方法で保存していない場合には、期限
が切れる前であっても品質が劣化していることがあります。

チェックリストを
活用して食品ロスを
なくそう！



使い切り レシピ



キャベツとりんごのサラダ



副菜 野菜量(1人分)70g

栄養価 エネルギー67kcal
(1人分) 塩分 0.3g

材料(4人分)

1. キャベツ 280g
2. りんご 20g
3. レモン汁 大さじ 1 + 1/3
- A フレンチドレッシング 大さじ 3
- こしょう 少々

作り方

- ① キャベツは1cm幅に切り、さっと下ゆでし、しんなりさ
せる。その後、水気を切る。
- ② りんごは皮ごと細切りにしてレモン汁をふる。①を加
え、Aで和える。

キャベツのミルクスープ



副菜 野菜量(1人分)104g

栄養価 エネルギー78kcal
(1人分) 塩分 0.8g

材料(4人分)

1. キャベツ 200g
2. 玉ねぎ 200g
3. マッシュルーム 2個(10g)
4. サラダ油 小さじ1
5. 小麦粉 小さじ1
- A 水 350ml
- 固形コンソメ 1 + 1/3個
- 酒 大さじ1
6. 牛乳 150ml
7. 塩 少々
8. こしょう 少々
9. パセリ 5g

作り方

- ① キャベツの芯は薄切りに、葉は細切りにす
る。玉ねぎは、繊維を断つように、横薄切りに
する。マッシュルームは薄切りにする。
- ② 鍋に油を熱して、玉ねぎを炒め、しんなりし
たら、マッシュルーム、キャベツを加えてよく
炒める。小麦を加えて炒め、Aを加えて煮立
て弱火で5分ほど煮る。
- ③ 牛乳を加え、塩、こしょうで味をととのえる。
- ④ ③を器に盛り、みじん切りにしたパセリを
散らす。

ちゃんちゃん焼き



主菜 野菜量(1人分)170g

栄養価 エネルギー191kcal
(1人分) 塩分 1.1g

作り方

- ① 鮭は、こしょうを振っておく。
- ② にんじんは3～4cmの長さの短冊に
切る。たまねぎは6つのくし切りにす
る。しめじは石づきをとり、ほぐしてお
く。キャベツは食べやすい大きさにざ
く切りにする。もやしは洗ってざるに
あげる。ピーマンは種を除き、せん切
りにしておく。
- ③ Aの調味料を合わせておく。
- ④ フライパンを中火で熱し、鮭を両面さっ
と焼く。
- ⑤ ④ににんじん、たまねぎ、しめじ、
キャベツ、もやしの順に加えてふたを
して5分程度蒸し焼きにする。
- ⑥ 野菜がしんなりしたら、ピーマンを入
れ、⑤を全体に回しかけ、弱火にして
蓋をし、2～3分蒸し焼きにする。
- ⑦ 器に取り分ける。

材料(4人分)

1. 鮭 4切(240g)
2. こしょう 少々
3. にんじん 60g
4. たまねぎ 160g
5. しめじ 160g
6. キャベツ 240g
7. もやし 160g
8. ピーマン 60g
- A みそ 大さじ2
- 酒 大さじ2
- みりん 大さじ2
- バター 小さじ1

キャベツのごま和え



副菜 野菜量(1人分)65g

栄養価 エネルギー29kcal
(1人分) 塩分 0.8g

材料(4人分)

1. キャベツ 200g
2. にんじん 60g
3. わかめ(乾) 2g
- A ねりごま 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 酢 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1

作り方

- ① キャベツは、1cm幅程度に切る。にんじんは、短冊切り
にする。わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ② にんじん、キャベツ、わかめの順に沸騰した鍋に入れ、
火を通す。水気をしっかり切る。
- ③ Aを合わせ、②と和える。

作成：倉敷市保健所 健康づくり課



もっと詳しく知りたい人は、
食育のポータルサイトへ
(倉敷市保健所 健康づくり課)



倉敷市食育ポータル



食育facebook