

もったんご

レシピ集

食品ロス削減！

残さずおいしく幅広く

みんなに楽しく食べてもらいたい

知ってもらいたい



課題研究 食品ロスチーム

もったんご's reborn より

目次

はじめに p 1

メロン編 p 2~8

ジャム・・・・・・・・・・・・・・・・・・ p 2

パウンドケーキ・・・・・・・・・・ p 3

ジャムクッキー・・・・・・・・・・ p 4

シフォンケーキ・・・・・・・・・・ p 5

カップケーキ・・・・・・・・・・ p 6

クッキー・・・・・・・・・・ p 7

マドレーヌ・・・・・・・・・・ p 8

さつまいも編 p 9~10

スティックパイ・・・・・・・・・・ p 9

ケーキ・・・・・・・・・・ p 10

かぼちゃ編 p 11~12

惣菜風パイスティック・・・・・・・・ p 11

お菓子風三角パイ・・・・・・・・ p 12

ブルーベリー編 p 13~14

ジャム・・・・・・・・・・・・・・・・・・ p 13

シフォンケーキ・・・・・・・・・・ p 14

トマト編 p 15~16

ソース・・・・・・・・・・・・・・・・・・ p 15

ピザトースト・・・・・・・・・・ p 16

おまけ ~家庭で余りがちな食材を使った料理~

もやしとキャベツのハンバーグ・・・・ p 17

とんぺい焼き・・・・・・・・・・ p 18

にんじんポタージュ・・・・・・・・ p 19

もったんご's reborn

～食品ロスを減らそう！～

私たちの食生活の問題を考えたとき、まず『食品ロス』の言葉が浮かんだ。食品ロスとは、食品メーカーや飲食店、家庭などから出される食品廃棄物のうち、食べられるにもかかわらず捨てられる事をいう。日本の食品廃棄率は世界トップクラスであり、実際私たちは知らず知らずの内に食品を廃棄してしまっている。例えば、好き嫌いや食べきれないため残したり、調理の際に無駄に捨てたり、賞味期限・消費期限が過ぎたりと私たちはもったいないことをしている。捨てている部分は本当に食べられない、捨てる道しかないのか。

一度立ち止まって確認し考える必要があるのではないだろうか。

そこで、食品ロスの削減に向けて私たちに出来ることを研究し発信したいと考えた。まだ食べられる食材を最後まで、どのようにしたらうまく消費できるか、どのように活用することができるか、レシピ開発や加工・販売・ふるまいなどを行い多くの人に参考にしてもらいたい。食品ロスを少しでも減らすと同時に、多くの食品を大切にし残さずおいしく食べてほしいと思い、このテーマを設定し活動した。

このレシピ集は課題研究の中で考案した数々の料理レシピをまとめた多くの人に活用してもらい食品ロスの削減につなげて欲しい。

《メンバー》

安見 莉奈 友田 雪未 田中 ユキ 西上 千晴 担当：守本 友子



皆で削減しよう！

メロンジャム

○材料と下準備

摘果メロン	250g	
砂糖	50g	
ポッカレモン	18g	

○調理方法

- ① 摘果メロンの皮をむき、種を取る。
- ② ①を細かく切りミキサーにかける。
- ③ ②を鍋に入れ、砂糖を加え火にかける。
- ④ 煮詰めてとろみができたらポッカレモンを加える。
- ⑤ ジャム状になったら火を止める。

⇒完成



※写真はイメージです。

メロンパウンドケーキ

○材料と下準備（18 cmのパウンド型 1 個分）

薄力粉	100g	ベーキングパウダーと合わせてふるっておく
無塩バター	100g	室温に戻しておく
卵	2 個	卵黄と卵白に分ける、卵黄のみ溶いておく
ベーキングパウダー	小さじ 1/2	小麦粉と合わせてふるっておく
砂糖(メレンゲ用)	50g	
砂糖(生地用)	50g	
摘果メロンジャム	100g	
摘果メロン果肉	70g	細かく切り、キッチンペーパーで絞り水気をとる

※オーブンを 170℃に予熱しておく。

※型にクッキングシートを敷いておく。

○調理方法

- ① メレンゲを作る。卵白をハンドミキサーで8分立てに泡立てる。
- ② 砂糖(メレンゲ用)を少しずつメレンゲに混ぜながら泡立てる。角が立つくらいしっかりと泡立てる。
- ③ 別のボウルにバターを入れ、クリーム状になるまで混ぜる。
- ④ 砂糖(生地用)を少しずつ混ぜながら、白っぽくなるまで混ぜる。
- ⑤ 卵黄を加えて混ぜる。
- ⑥ メロンジャムを加えて、切るように軽く混ぜる。
- ⑦ 生地にメレンゲの 1/3 に加えて、切るように軽く混ぜる。
- ⑧ メレンゲが完全に混ざりきる前に、合わせておいた粉の半分を加えて切るように混ぜる。
- ⑨ また粉が混ざりきる前に残ったメレンゲの半分を生地に加えて、切るように混ぜる。
- ⑩ 残りの粉をすべて混ぜ、最後にメレンゲをすべて混ぜる。
- ⑪ 摘果メロン果肉を加えて、ヘラでサクッと混ぜる。
- ⑫ 型に流し、オーブンで 35 分間焼く。(表面が焦げそうな時はアルミホイルをかぶせる。) →完成



※写真はイメージです。

メロンジャムクッキー

○材料と下準備

薄力粉	140g	ふるっておく
無塩バター	80g	室温に戻しておく
卵	1個	溶いておく
砂糖	45g	
バニラエッセンス	少量	
塩	少量	
摘果メロンジャム	適量	

※オーブンを170℃に予熱しておく。

○調理方法

- ① ボウルにバター、塩を入れ、泡だて器でクリーム状になるまで混ぜる。
 - ② 混ぜたら砂糖を3回に分けて入れ、すり混ぜる。
 - ③ 卵をとき、②に2回に分けて入れ、全体になじむまで混ぜる。
 - ④ バニラエッセンスを入れ、しっかり混ぜる。
 - ⑤ 薄力粉をふるって入れ、大きくすくい返すように混ぜる。粉っぽさがなくなってきたらヘラでおさえつけながら混ぜる。
 - ⑥ ラップに包み、3cm正方直方体にし、冷凍する。
 - ⑦ 厚さ1cmに切り、クッキングシートの上に並べる。切ったものの中心をへこまし、メロンジャムをのせる。冷凍庫で20分間冷凍する。
 - ⑧ 予熱しておいたオーブンで15分焼く。
 - ⑨ 完全に冷えるまで放置する。
- ⇒完成



※写真はイメージです。

メロンシフォン

○材料と下準備 (20 cm型)

薄力粉	90g	ベーキングパウダーと合わせてふるっておく
ベーキングパウダー	小さじ1	薄力粉と合わせてふるっておく
卵	5個	すべて卵黄と卵白に分ける
砂糖	75g	
サラダ油	70g	
摘果メロンジャム	75ml	
牛乳	10ml	

※オーブンを160℃に予熱する。

○調理方法

- ① メレンゲをつくる。ボウルに砂糖の1/3量と卵白を入れてハンドミキサーで泡立てる。残りの砂糖を加え、角が立つ8分立てになるまでさらに泡立てる。
- ② 別のボウルに摘果メロンジャム、牛乳、卵黄、サラダ油を入れ、もったりとするまで泡立て器でよく混ぜる。
- ③ ボウルにメレンゲの1/4量を加えヘラでよく混ぜる。
- ④ ③に粉類を加え、ヘラで手早くさっくりと混ぜ合わせ残りのメレンゲも加えて、泡をつぶさないように混ぜる。
- ⑤ シフォン型に手早く生地を流し込み、台に軽く落として空気を抜く。
- ⑥ オーブンで40分焼く。
- ⑦ 焼きあがったらすぐに逆さまにして冷ます。型の大きさによって5時間～丸一日程度置く。(冷めてから型から抜く)

⇒完成



※写真はイメージです。

メロンカップケーキ

○材料と下準備

薄力粉	80g	ベーキングパウダーと合わせてふるっておく
サラダ油	30g	
卵	1 個	溶いておく
ベーキングパウダー	小さじ 1	薄力粉と合わせてふるっておく
砂糖	40g	
メロンジャム	大さじ 4	
メロン果肉	150g	細かく切り、キッチンペーパーで絞り水気をとる

※オーブンを180℃に予熱しておく

○調理手順

- ① 砂糖とメロンジャムを混ぜ合わせ、レンジで10秒温めて溶かす。
 - ② ふるった薄力粉、ベーキングパウダー、溶いた卵、油を①に加え混ぜ合わせる。
 - ③ ②に水気を拭き取った果肉を入れ、サクッと混ぜる。
 - ④ カップに生地を8分目まで入れて、予熱しておいたオーブンで10～15分焼く。
- ⇒完成！



※写真はイメージです。

メロンクッキー

○材料と下準備

薄力粉	160g	ベーキングパウダーと合わせてふるっておく
サラダ油	大さじ2	
砂糖	40g	
卵	1個	溶いておく
ベーキングパウダー	小さじ2	薄力粉と合わせてふるっておく
メロンジャム	大さじ2	
粉砂糖	適量	
塩	小さじ1/4	

※オーブンを180℃に予熱しておく。

○調理手順

- ①メロンジャム、サラダ油、砂糖、卵をよく混ぜる。
- ②そこに薄力粉、ベーキングパウダー、塩を①に入れ、ヘラでサクッと混ぜる。
- ③手に打ち粉をつけ、生地を一口サイズに丸める。
- ④表面に粉砂糖をまぶし、オーブンで10～13分、焼き色がつかま焼く。
⇒完成！



※写真はイメージです。

メロンマドレーヌ

○材料と下準備

薄力粉	100g	ベーキングパウダーと合わせてふるっておく
サラダ油	100g	
卵	2個	溶いておく
ベーキングパウダー	小さじ1/4	薄力粉と合わせてふるっておく
砂糖	60g	
はちみつ	小さじ1/4	
メロンジャム	大さじ4	
メロン果肉	50g	細かく切り、キッチンペーパーで絞り水気をとる

※オーブンを160℃に予熱しておく。

○調理手順

- ①ボウルに卵を入れ、ハンドミキサーでほぐし、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。
- ②油とはちみつを加え、ゴムベラでムラなく混ぜる。
- ③薄力粉とベーキングパウダーを振り入れ、粉っぽさがなくなり滑らかになるまで、ゴムベラで底から大きく混ぜる。
- ④型に流し入れ、160℃のオーブンで10分焼く。
⇒完成！



※写真はイメージです。

さつまいもスティックパイ

○材料と下準備

さつまいも	2本程度	
春巻きの皮		
バニラアイス	90g	溶いておく
黒ゴマ	小さじ1	薄力粉と合わせてふるっておく
サラダ油	適量	
薄力粉(糊付け用)	小さじ 1/4	
水(糊付け用)	大さじ 4	

※オーブンを200℃に予熱しておく。

※薄力粉と水を混ぜ合わせ糊付け出来るようにしておく。

○調理手順

- ①さつまいもの皮をむき、やわらかくなるまで湯で、ザルにあげる。
- ②さつまいもが温かいうちにバニラアイスを入れ、つぶしながら混ぜる。
- ③黒ゴマを加え、さっくり混ぜる。
- ④春巻きの皮を半分に切り、③を手前に細くのせて巻く。巻き終わりに水溶き薄力粉を塗り、口を閉じる。
- ⑤鉄板にクッキングシートをしき④を並べ、両面にサラダ油をハケで塗る。オーブンで7～10分、焼き色がつくまで焼く。(油で揚げてもおいしい！)
⇒完成！



※写真はイメージです。

さつまいもケーキ

○材料と下準備

さつまいも	正味450 ~500g	
牛乳	150g	
砂糖	50g	
卵	2個	
薄力粉	30g	ふるっておく

※オーブンを170℃に予熱しておく。

○調理手順

- ①さつまいもは水にくぐらせ、ラップをしてレンジで10分加熱(柔らかくなるまで)。皮を取り一口大に切り、ミキサーで細かくし熱を取っておく。
- ②ミキサーに残りの材料を上から順に入れ細かくする。よく混ぜ、型に入れて50分焼く。熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
⇒完成！



※写真はイメージです。

バターナッツかぼちゃのパイスティック

—惣菜風—

○材料と下準備

バターナッツかぼちゃ	100g	
薄力粉	大さじ2	
水	大さじ2	
春巻きの皮	適量	
しょうゆ	大さじ1/2	
にんにく	ひとかけ	
塩	少々	
黒こしょう	少々	
サラダ油	適量	

○調理手順

- ①バターナッツかぼちゃの皮をむき、レンジで6分温めてマッシャーでつぶす。
 - ②にんにくをみじん切りにする。
 - ③熱したフライパンにバターをしき、②を加える。
 - ④③の香りが立ってきたら①を加える。
 - ⑤④にしょうゆを加え、角切りしたかぼちゃをつぶさないように混ぜる。
 - ⑥火を止め、ボウルにうつし塩、黒こしょうをかけ、あえる。
 - ⑦春巻きの皮を半分に切り、⑥を手前に棒状にのせてスティック状に包む。巻き終わりに水溶き薄力粉をぬり、口を閉じる。
 - ⑧クッキングシートに⑦を並べ、油で色がつくまで揚げる。
- ⇒完成！



※写真はイメージです。

バターナッツかぼちゃの三角パイ - お菓子風 -

○材料と下準備

バターナッツかぼちゃ	100g	
薄力粉	大さじ1	
水	大さじ1	
春巻きの皮	適量	
砂糖	大さじ2	
黒ゴマ	少々	
サラダ油	適量	

○調理手順

- ①バターナッツかぼちゃの皮をむき、レンジで6分温めてマッシャーでつぶす。
- ②熱したフライパンにバターをしき、①を加える。
- ③②に砂糖を加え、角切りしたかぼちゃをつぶさないように混ぜる。
- ④火を止め、ボウルに移し黒ゴマをあえる。
- ⑤春巻きの皮を半分に切り、種を乗せて包む。巻き終わりに水溶き薄力粉をぬり、口を閉じる。
- ⑥クッキングシートに⑤を並べ、油で色がつくまで揚げる
⇒完成！



※写真はイメージです。

ブルーベリージャム

○材料と下準備

ブルーベリー	250g	
砂糖	50g	
ポッカレモン	18g	

○調理方法

- ①ブルーベリーを鍋に入れ、砂糖を加え火にかける。
- ②煮詰めてとろみが出てきたらポッカレモンを加える。
- ③ジャム状になったら火を止める。

⇒完成



※写真はイメージです。

ブルーベリーシフォン

○材料と下準備(20 cm型)

薄力粉	90g	ベーキングパウダーと合わせてふるっておく
ベーキングパウダー	小さじ 1	薄力粉と合わせてふるっておく
卵(L~LL 寸)	5 個	すべて卵黄と卵白に分ける
砂糖	75g	
サラダ油	70g	
ブルーベリージャム	30g	
牛乳	50g	

※オーブンを160℃に予熱する。

○調理手順

- ①メレンゲをつくる。ボウルに砂糖の 1/3 と卵白を入れてハンドミキサーで泡立てる。残りの砂糖を加え、角が立つ 8 分立てになるまでさらに泡立てる。
- ②別のボウルにブルーベリージャム、牛乳、卵黄、サラダ油を入れ、もったりとするまで泡立て器でよく混ぜる。
- ③①のボウルにメレンゲの 1/4 を加えヘラでよく混ぜる。これを①のボウルに戻し入れてまんべんなく混ぜるように大きくさっくりと混ぜ合わせる。
- ④③に粉類を加え、ヘラで手早くさっくりと混ぜ合わせ残りのメレンゲも加えて。シフォン型に泡をつぶさないように混ぜる。
- ⑤手早く生地を流し込み、台に軽く落として空気を抜く。
- ⑥オーブンで 40 分焼く。
- ⑦焼きあがったらすぐに逆さまにして冷ます。型の大きさによって5時間～丸一日程度置く。(冷めてから型から抜く)
⇒完成！



※写真はイメージです。

トマトソース

○材料と下準備(1.5 カップ分)

トマト	中玉 2.5~3 個	(400g 前後)
ニンニク	1/2 片	
タマネギ	1/4 個	
オリーブオイル	大さじ 2	
塩	小さじ 1/3	
コショウ	少々	

○調理手順

- ①トマトのヘタをくり抜き、熱湯に通す。皮がめくれてきたら、冷水にとり、皮をむく。
 - ②①のトマトをざく切りにする。
 - ③ニンニク、タマネギをみじん切りにする。フライパンにニンニクとオリーブオイルを入れて、弱火で焦がさないように熱する。香りが立ったら、タマネギを加えて弱火でじっくり炒める。
 - ④②のトマトを加えて、軽く混ぜる。塩、コショウを加え、フタをせずに中火で7~8分ほど煮込む。あくのような泡を取らずに煮込むとおいしく仕上がるといわれるが、気になる場合は取り除いても良い。
- ⇒完成！



※写真はイメージです。

ピザトースト

○材料と下準備

食パン	1枚	
トマトソース	適量	
ピーマン	1個	
玉ねぎ	2分の1	
溶けるチーズ	適量	
ベーコン	適量	
バター	適量	常温にしておく

○調理手順

- ①ピーマンと玉ねぎを千切りに、ベーコンを短冊切りにする。
- ②食パンの一面にバターを塗った後、トマトソースをその上に塗る。
- ③②の上に①と溶けるチーズをのせる。
- ④トースターで5～10分、焼き目がつくまで焼く。
⇒完成！



※写真はイメージです。

もやしとキャベツのハンバーグ

○材料と下準備(4人前)

合いびき肉	400g	
もやし	一袋	
キャベツ	1/4玉	
玉ねぎ	1玉	
★卵	1個	
★薄力粉	大さじ4	
★塩コショウ	少々	
サラダ油	大さじ1	
ケチャップ	大さじ5	
ウスターソース	大さじ5	

※ケチャップとウスターソースを混ぜる(ソース)

○調理手順

- ①キャベツを千切りにし、塩を振り、よく揉みこんだら 5 分ほど置いてしっかりと水気を絞る。
 - ②玉ねぎをみじん切りにする。
 - ③ボウルに①、②、もやし、合いびき肉、★を入れて、もやしを折りながら粘り気が出るまで混ぜる。4 等分にし、丸く形を整え、空気を抜く。
 - ④フライパンにサラダ油を入れて熱し、③を並べ入れて中火で焼く。焼き色がついたら裏に返し、蓋をして弱火で 7 分蒸し焼きにする。
- ⇒完成！



※写真はイメージです。

とんぺい焼き

○材料と下準備(1人分)

豚バラ	25g	
もやし	100g	
キャベツ	100g	
卵	2個	溶いておく
塩コショウ	適量	
たこやきソース	適量	お好み焼きソースでも◎
油	適量	

○調理手順

- ①豚バラとキャベツを2cm程度に切る。
- ②熱したフライパンに油をひき、豚バラを中火で炒め、塩コショウをかける。
- ③色が変わったらキャベツを入れ、炒める。火が通ってきたら、もう一度塩コショウを多めにかける。
- ④もやしを入れ、全体的にしんなりしてくるまで炒め、一度皿に移す(具完成)
- ⑤フライパンに油をひき、溶いておいた卵を入れ、弱火にかける。
- ⑥卵を広げ、箸で少しほぐして火が通ってきたら、卵の真ん中に先ほど作った具を置き、箸で具を卵で包みながらフライパンの端に置き皿にひっくり返す。
- ⑦たこやきソース(又はお好み焼きソース)お好みでマヨネーズ、かつお節をかける。
⇒完成!



※写真はイメージです。

にんじんポタージュ

○材料と下準備

ニンジン	100g	
玉ねぎ	20g	
水	100g	
コンソメ	小さじ1/2	
牛乳	100g	
塩	少々	
コショウ	少々	

○調理手順

- ①にんじんは皮をむき、縦半分に切り斜め薄切りにする。玉ねぎは根元を除き、繊維に逆らった薄切りにする。
- ②鍋ににんじん・玉ねぎを加え炒める。
- ③水・コンソメを加えて、しっかり煮込む(アクが出たら除く)。
- ④煮込んだニンジン・玉ねぎをミキサーにかける。
- ⑤ミキサーにかけたものをこしながら、鍋に戻す。
- ⑥牛乳を加えて火にかけて温め、塩・コショウで味をととのえる。
⇒完成(※他の野菜でもおいしくできる)



※写真はイメージです。