

FOOD LOSS ZERO

フードロスゼロのアイデアランチ レシピ集

うどんを使った
魚介のつみれ

使いきれなくて保存していた
切り身などを使うので、無駄がなく、
お魚の種類によって、
毎回違った味わいを楽しめます。

材料
4名分

お魚(残り物可)	100g
冷凍うどん	1束
卵	1ケ
長葱	1本
料理酒	10g
塩	2g

鰹だし汁	360g
薄口醤油	30g
みりん	30g

作り方

- ①Aをフードプロセッサーにかけ、すり身状にする。
- ②混ぜたネタの形を整え沸騰させたお湯で5分茹でる。
- ③Bを入れ沸かした煮汁に茹でたつみれを入れ5分煮て味を含ませ出来上がり。

ホワイトソースを
使わない
魚介のグラタン

長芋を皮ごと使うので、
栄養価が高く、
ホワイトソースを使わなくても
味わいがきまるアイデアレシピ。

材料
4名分

長芋(皮ごと)	250g
魚の切り身(残り物可)	150g
キクラゲ もどした物	50g
きのこ	90g
人参	25g
冷凍フライドポテト	50g

卵	80g
うま味調味料	適量
塩	適量
胡椒	適量
MIXチーズ	50g
パン粉	適量
乾燥パセリ	適量
サラダオイル	適量

作り方

- ①長芋のひげをガスコンロの火で炙り皮ごとすりおろす。
- ②Aをダイスカットして塩・胡椒をする。③はひとくち大に切り火を入れておく。
- ③①と②(手順)と④を混ぜ合わせMIXチーズを半量混ぜ合わせる。
- ④サラダオイルを塗った耐熱容器に③を流し入れ、上からMIXチーズ・パン粉をふり入れ180℃のオーブンで20分加熱する。
(トースター・グリルでも可)
- ⑤④にパセリをふって仕上げる。

材料
4名分

豚もも肉(スライス)	200g
皮つき人参	25g
ピーマン	5個
玉葱	25g
筍(水煮、細切り)	100g
ニンニク(みじん切り)	1かけ
生姜(みじん切り)	1かけ
サラダ油	12g
胡麻油	12g

<豚肉の下味用>

料理酒	15g
濃口醤油	5g
塩	少々
胡椒	少々

<合わせ調味料>

濃口醤油	50g
みりん	60g
紹興酒	5g
(無ければ料理酒可)	
うま味調味料	2g
グラニュー糖	1g
塩	2g
オイスターソース	14g

作り方

- ①豚肉は細切りにしてボールに入れ、下味の分量の調味料を加えて混ぜ、下味をつける。
- ②ピーマンは縦半分に切り、種とへたを取り、横に細切り。ニンニク、生姜はみじん切り。人参は皮付きのまま0.3cmに輪切りにスライス、その後細切りにする。玉葱は繊維に沿ってスライス。
- ③合わせ調味料をボールに合せておく。
- ④お湯を沸かし、沸いたところに油を少々入れ人参をさっとボイル。人参を取り出したのち、ピーマンの半分も素早くボイルして別のパットに取り出しておく。
- ⑤フライパンにサラダ油の半分を入れ、残りのピーマン、筍、玉葱入れて全体に油が回るまで中火で早く炒め取り出す。
- ⑥残りの油を入れニンニク、生姜を入れ弱火で熱して、香りが立ったら豚肉を加え、色が変わるまで中火で炒める。
- ⑦⑤で炒めた野菜を戻し入れて軽く混ぜ、③の合わせ調味料を入れて、最後に④の野菜を入れ軽く混ぜる。仕上げに胡麻油を回しかけて完成。

皮付き彩野菜と
豚肉の
青椒肉絲

皮付き人参を使うので、
βカロテンやビタミンなどを
無駄なく摂取できます。
料理中に出るゆで汁(④)は、
うま味調味・塩・胡椒・残り野菜を入れ
スープとしても召し上がれます。