

## 食品ロスをめぐる問題

問題  
1

世界では毎年、  
生産された食料の**1/3**が  
捨てられている



日本では賞味期限切れ、  
食べ残し、売れ残りなどで  
食品ロスが発生しています。

問題  
2

世界の**10人に1人**が  
栄養不足



世界では、すべての人が  
十分に食べられるだけの食料が  
生産されているにもかかわらず、  
約8億人が慢性的な栄養不足です。

問題  
3

日本では食料の**約6割**を  
海外からの輸入に  
頼っている(カロリーベース)

現在79億人の世界人口は、  
2050年までに97億人に達するとい  
われています。私たちの食への  
影響も気になりますね。



問題  
4

横浜市の家庭では、  
食品ロスにより**1人あたり**  
**18,000円/年**を  
損失している(2021年度推計)

横浜市の家庭からは、  
年間約8万6千トンの  
食品ロスが発生しています。



問題  
5

食品ロスは  
**地球温暖化**の原因になる

捨てられてしまう食品も生産・流通・廃棄の際に  
温室効果ガスが発生しています。  
地球温暖化が進むと、  
気温の上昇や異常気象により  
農作物の育成に影響を及ぼします。  
食品の値上がりも心配ですね。



食品ロスは、  
様々な問題を引き起こしているんだ。  
食品ロスを減らすために、  
一人ひとりができることから  
始めてみよう!



「ヨコハマ3R夢」  
マスコット  
イーオ

### 「クックパッド 横浜市公式キッチン」

横浜市内で採れた食材を使った地産地消レシピや、  
日々の健康づくりに役立つレシピをご紹介します。

横浜市 クックパッド



### 「まるごと旬野菜 ~使い切りレシピ~」

「家庭にある野菜を使い切ろう!」をコンセプトに、  
野菜の皮もまるごと使ったレシピなどを紹介しています。



制作・発行 横浜市資源循環局3R推進課 TEL:045-671-3593 FAX:045-663-5834

協力 関東学院大学細山田ゼミ 撮影協力 酒井 一幸

令和5年3月発行

# 栄養学部の 学生が考案!

KGU 関東学院大学  
KANTO GAKUIN UNIVERSITY



時間も手間も  
かからない!



## 学生必見!

# カンタンレシピ

「節約したい」ひとり暮らしの学生に最適!

余りがちな食材も美味しく使い切る!

家にある  
食材や調味料で  
作れる!





## 関東学院大学 栄養学部 細山田ゼミからのメッセージ

このたび、ひとり暮らしの学生向けに、食品を無駄にしない簡単レシピを考案しました。

ひとり暮らしの学生からは、「材料があまりがち」「期限が切れる前に使い切れなくて困る」など、食品を無駄にたくないという声をよく聞きます。そこで、私たちは、ひとり暮らしの学生を対象として、あまりがちな食材料や利用している調理器具、調理に費やす時間や調理に関する困りごとなど、自炊に関する情報を直接リサーチし、皆さんに作りたいて思ってもらえるレシピをご用意しました。

美味しく簡単、そして食材を使い切ることでごみを減らすことのできるこちらのレシピを、ぜひ活用してみてください!



アレンジ無限!

キャベツ

あまりがちなキャベツも、べろりと食べれちゃう。ヘルシーでお腹いっぱい!

## 余りがちなキャベツをたっぷり食べられる! 豚バラの逆ロールキャベツ

小澤 青空さん作

調理時間  
15分

材料 【1人分/582kcal】

キャベツ ..... 1/4玉  
豚バラ肉 ..... 100g(20cmなら4枚)  
塩 ..... ひとつまみ  
片栗粉、油 ..... 適量  
しょうゆ ..... 大さじ2  
みりん ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 小さじ2  
おろし生姜(チューブ) 4cm

作り方

- 1 キャベツを千切りにする
- 2 耐熱容器に①をのせ、塩をひとつまみふる
- 3 ラップをしてレンジで600Wで4分加熱する
- 4 粗熱をとり、4等分してキャベツの水分を絞る
- 5 パッドに片栗粉をしき、豚バラ肉両面にまぶす
- 6 キャベツが隠れるように、くるととりに豚バラ肉を巻き付ける
- 7 Aを合わせる
- 8 フライパンに油をひき、⑥をころがしながら5分程度こんがり焼く
- 9 ⑦の調味料を回しかけて、からめる

POINT

- 水分をしっかり絞ることで小さくなり大量に消費することができます。
- キャベツだけではなく、白菜やにんじんでも代用できます。

電子レンジを使って余っている野菜を大量消費!

## とん平焼き

遠藤 妃和さん作

調理時間  
15分

材料 【1人分/219kcal】

キャベツ ..... 2~3枚  
卵 ..... 1個  
豚バラ肉 ..... 3枚  
もやし ..... 1/2袋  
塩・コショウ ..... 適量  
ソース、マヨネーズ ..... お好みで

作り方

- 1 キャベツを千切りにし、豚バラ肉に塩・コショウをふる
- 2 耐熱容器にキャベツ・もやしを入れ、その上を覆うように豚バラ肉をのせる
- 3 ふんわりラップをし、500Wのレンジで5分程度火が通るまで加熱する
- 4 レンジから出し、出た水分を軽く切る
- 5 フライパンで卵を薄焼きにし、④の上にのせる
- 6 お好みでソースとマヨネーズをかける

POINT

- 電子レンジを使用しているため、洗い物も少なく調理できます。
- 家に余っている玉ねぎやにんじんなど使ってもOK!

## 余りがちなキャベツで簡単にシュウマイが作れる! レンジで1発! 包まないシュウマイ

小澤 青空さん作

調理時間  
15分

材料 【1人分/423kcal】

キャベツ ..... 1/8玉  
玉ねぎ ..... 1/4個  
シュウマイの皮 ..... 5枚ほど(タネの数)  
豚ひき肉 ..... 100g  
片栗粉 ..... 大さじ2  
オイスターソース、ごま油、酒 各小さじ1  
おろし生姜(チューブ) ..... 2cm  
塩・コショウ ..... 少々

作り方

- 1 キャベツを千切りにする
- 2 玉ねぎをみじん切りにする
- 3 ボウルに豚ひき肉、②、Aを入れ、しっかりとこねる
- 4 お皿に①をしき、その上に食べやすい大きさに等分したタネをのせていく
- 5 タネの上に、シュウマイの皮をかぶせる
- 6 濡らしたキッチンペーパー2枚をのせ、その上にふわっとラップをかける
- 7 600Wレンジで6分間加熱する

POINT

- 難しいタネを包む作業が不要なので簡単に作れます。
- 豚ひき肉に豆腐を混ぜるとふわふわの食感に仕上がります。



余りがちなキャベツと牛乳をおいしく消費!  
**キャベツと豚バラ肉のミルク鍋**

佐々木 瑠さん作

調理時間  
**20分**

材料【1人分/♠378kcal】

- キャベツ ..... 4枚
- 豚バラ肉 ..... 4枚
- 水 ..... 100ml
- 牛乳 ..... 200ml
- 顆粒コンソメ ..... 適量
- とろけるチーズ ..... 10g
- コショウ ..... 適量

作り方

- 1 キャベツ、豚バラ肉を一口サイズに切り、鍋に交互に並べながら入れる
- 2 水を加え、蓋をして10分弱火にかける
- 3 豚バラ肉に火が通ったらコンソメ・牛乳を加える
- 4 火を止めてとろけるチーズを加えて蓋をして5分おく
- 5 チーズがとろけたらコショウを加える



POINT

- レタスやほうれん草、じゃがいもなどを使用しても美味しいです。
- シメにうどんやお米を入れると二度美味しいです!



**お肉**

やっぱりお肉が一番人気!  
 カンタンでボリューム満点!

ガッツリ食べたい!

ゼミ生のイチオシ!  
**レンジで簡単! 鶏むねチャーシュー**

小島 柚香さん作

調理時間  
**15分**

材料【3~4食分程度  
 /♠1食目安:120kcal】

- 鶏むね肉 ..... 1枚(約200g)
- おろしにんにく(チューブ) 小さじ1
- おろし生姜(チューブ) ..... 小さじ1
- 酒、しょうゆ、砂糖 ..... 各大さじ1

作り方

- 1 鶏むね肉を縦向きにする
- 2 ①にAをすりこみ、軽くラップをして500Wのレンジで5分加熱する
- 3 裏返し、さらに5分加熱する
- 4 ラップをしたまま冷まし、余熱で十分に火を通す



POINT

- お肉が分厚い場合は半分にスライスするとレンジでも十分に火が通ります。
- どんぶりやサンドイッチ、サラダのトッピングにも最適です。



炊飯器に具材を入れるだけ出来る!  
**炊飯器でつくるやわらかポトフ**

大和田 美鈴さん作

調理時間  
**10分**

(炊飯時間30分)

材料【約2~3人分/♠255kcal】

- キャベツ ..... 1/8個
- にんじん ..... 1/4本
- 玉ねぎ ..... 1/2個
- ウインナーソーセージ 3本
- じゃがいも ..... 2個
- 固形コンソメ ..... 1個
- 塩 ..... ひとつまみ
- 黒コショウ ..... 少々
- 水 ..... 650ml

作り方

- 1 キャベツはざく切りにする  
 にんじんは一口大の乱切りにする  
 玉ねぎは串切り  
 じゃがいもは皮をむいて1/4に切る  
 ソーセージは斜めに半分に切る
- 2 炊飯器ににんじん、キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ、ソーセージの順に入れ、水と固形コンソメ、黒コショウと塩を入れる
- 3 「早炊き」のスイッチを入れて加熱する
- 4 炊き上がった後、盛り付けをする



POINT

- じゃがいもなど形の崩れやすい野菜は大きめに切りましょう。
- カレーのルーを入れてカレーにリメイクもできます。
- 余った野菜をなんでも入れてOK!

簡単/和風ピザ  
**餃子の皮でパリパリピザ**

遠藤 妃和さん作

調理時間  
**20分**

材料【1人分/♠366kcal】

- 餃子の皮 ..... 10枚程度
- 豚バラ肉 ..... 3~4枚
- キャベツ ..... 3~4枚
- 油、ピザ用チーズ ..... 適量
- 焼肉のたれ ..... 大さじ3
- マヨネーズ ..... 大さじ2

作り方

- 1 キャベツを千切りにし、耐熱容器に入れ、500Wのレンジで3分加熱する
- 2 豚バラ肉を1口大に切って別の耐熱容器に入れ、焼肉のたれを回しかける
- 3 500Wのレンジで5分程度、豚バラ肉に火が通るまで加熱する
- 4 フライパンに油をひき、餃子の皮を隣の皮と半分くらいが重なるように並べる
- 5 マヨネーズを薄くぬって、キャベツと豚バラ肉をのせ、チーズを散らす
- 6 蓋をして弱火にかけ、チーズがとけるまで焼く



POINT

- シューマイの皮を使用してもパリパリ感が増して美味しいです!
- キャベツだけでなく、もやしや玉ねぎでも代用できます。





ぶんぶんチョッパーで簡単に調理可能!

## スプーンで簡単 チキンナゲット

川又 友里さん作

調理時間  
15分

材料 【およそ15個分】  
/ 200kcal (5個)

鶏むね肉(皮なし) ..... 1枚(約200g)  
卵 ..... 1個  
油 ..... フライパンに対して  
深さ5mmくらい

ケチャップ、マヨネーズ 適量  
片栗粉 ..... 大さじ2  
すりおろしにんにく ..... 約2cm  
顆粒コンソメ ..... 小さじ1  
マヨネーズ ..... 大さじ1  
塩・コショウ ..... 少々

### 作り方

- 1 鶏むね肉を粗めのみじん切りにする(1cm角)
- 2 ぶんぶんチョッパーに①と卵を入れ、細かくする
- 3 ②にAを加え、さらに細かくする
- 4 フライパンに油を入れて中火にかけ、スプーンで1口大に成形し、落とし入れる
- 5 両面がこんがり焼けるまで、4~5分揚げ焼きにする
- 6 お皿に盛り付け、ケチャップやマヨネーズをお好みで添える



### POINT

- スプーンに油をつけるとタネがくっつかず、きれいに成形できます。
- ぶんぶんチョッパーがない場合は、包丁で叩いてミンチ状にし、ボールで混ぜてください。



余りがちなケチャップを大量消費!

## お肉ごろごろミートソース

佐々木 瑠さん作

調理時間  
10分

材料 【作りやすい分量】  
/ 411kcal

玉ねぎ ..... 1/2個  
豚ひき肉 ..... 150g  
ケチャップ ..... 大さじ4  
バター ..... 5g  
油、塩・コショウ ..... 適量

### 作り方

- 1 玉ねぎをみじん切りにする
- 2 フライパンに油をひき、玉ねぎがしんなりするまで中火で炒める
- 3 ②に豚ひき肉を加え、炒める
- 4 豚ひき肉の色が変わってきたらケチャップ、塩・コショウを加える
- 5 全体に混ぜたらバターを加える



### POINT

- 玉ねぎはあめ色まで炒めると甘みが強くなります。
- パスタやドリア、リゾットなどにもアレンジ可能!



バターを入れると本格的な味わいに



卵

どんな食材も美味しくまとめて家計にやさしい常備アイテム!

困った時の最強アイテム!

洗い物も少なく、レンジで簡単に作れる!

## 火を使わない! 即席オムライス

小島 柚香さん作

調理時間  
15分

材料 【1人分/ 360kcal】

卵 ..... 1個  
ご飯 ..... 1パック(180g)  
ケチャップ ..... 大さじ1  
塩・コショウ、チーズなど 適量

### 作り方

- 1 耐熱容器にご飯とケチャップを入れて混ぜ、ケチャップライスを作る
- 2 ボウルで卵をとく
- 3 ①の上に②をかけ、500Wのレンジで5分加熱する
- 4 卵が固まってきたら取り出す



### POINT

- 加熱すると卵が少し膨らむので、余裕のある器を使うのがおすすめです。ラップはいりません!
- 炒めたウィンナーやベーコン、玉ねぎなどを入れてグレードアップも!

年末年始に余ったお餅のおいしい消費レシピ!

## お餅で作るふわふわオムレツ

大和田 美鈴さん作

調理時間  
15分

材料 【1人分/ 520kcal】

卵 ..... 1個  
切り餅 ..... 2個  
砂糖 ..... 大さじ1.5  
牛乳 ..... 100ml  
バター ..... 10g

### 作り方

- 1 ボウルに小さく切ったお餅と牛乳を入れて、軽くラップをして、600Wのレンジで3分加熱する
- 2 お餅がとけるまで混ぜる
- 3 砂糖と卵も加えて混ぜる
- 4 バターをひいたフライパンに生地を入れて蓋をし、弱火で4分焼く
- 5 きつね色になったら半分におりたたむ



### POINT

- 消費期限の早い牛乳と卵を使いこなすことができます。
- はちみつやジャムなどをかけて、デザートにもピッタリ!
- 焦げやすいので、火加減に注意!





具材は何でもOK!

## 残った野菜でスパニッシュオムレツ

木下 さくらさん作

調理時間  
15分

材料【1人分/6140kcal】

卵 ..... 2個  
 じゃがいも ..... 1/2個 (50g)  
 ピーマン ..... 1/2個 (20g)  
 にんじん ..... 1/4本 (40g)  
 スライスベーコン ..... 1枚 (10g)  
 油、塩・コショウ ..... 適量  
 ケチャップ ..... お好みで

作り方

- 1 じゃがいもの皮を剥き、1cm幅に切り、耐熱皿にのせ、ラップをかけて600Wのレンジで3分加熱する
- 2 にんじんとピーマンを5mm角に、ベーコンを食べやすい大きさに切る
- 3 卵をボウルに割り入れ、白身と黄身をよく混ぜておく
- 4 フライパンに油をひき、ベーコンを軽く炒める。その後に、じゃがいも、にんじん、ピーマンの順に入れ、軽く火が通ったら、塩・コショウで味を調える
- 5 ④に③を入れ軽く混ぜ合わせ、蓋をして焼き目がつくまで、5分ほど弱火でじっくり焼く
- 6 片面が焼けたら一度大きめの皿に移し、裏返して戻し、再び弱火で3分ほど焼く
- 7 皿に盛りつけ、お好みでケチャップをかける



POINT

- 焼くときに、ごま油をフチに回しかけるとカリッと焼き上がります!
- 焼き目をつけるため、あまり触りすぎないようにしましょう。

卵があれば5分で作れる! 朝ごはんにもピッタリ!

## 茶碗蒸し

大島 青空さん作

調理時間  
5分

材料【1人分/676kcal】

卵 ..... 1個  
 白だし ..... 10ml  
 水 ..... 90ml

作り方

- 1 耐熱容器に卵を割り入れ、よく混ぜる
- 2 ①に分量の白だしと水を加え、600Wのレンジで2分加熱する



POINT

- まずは2分加熱して、足りないようならお好みの固さになるまで30秒ずつ追加で加熱してください。
- かまぼこや三つ葉などお好みの具材を入れたり、味付けを鶏ガラに変えることで中華風にもなり、アレンジの幅が広がります。



レンジだけ

火を使わず、簡単に  
美味しい料理が作れちゃう!

最強時短メニュー!

## ヘタもタネも丸ごと美味しく! ピーマンの煮浸し

大島 青空さん作

調理時間  
10分

材料【1人分/6124kcal】

ピーマン ..... 3個  
 めんつゆ(3倍濃縮) ..... 50ml  
 水 ..... 100ml  
 ごま油 ..... 小さじ1

作り方

- 1 ピーマンを洗って耐熱ボウルに入れる
- 2 ①にAを加え、600Wのレンジで5分加熱する



POINT

- 完成してから粗熱を取ることで、味が染みてさらに美味しくなります。
- 上に鰹節を乗せたり、生姜やニンニクを入れることで、味の変化を楽しめます。

レンジで簡単! 余った食材を入れてアレンジしよう!

## ポテトサラダ

佐藤 晶紀さん作

調理時間  
15分

材料【1人分/6264kcal】

じゃがいも ..... 小1個 (80g)  
 玉ねぎ ..... 1/8個 (25g)  
 スライスベーコン ..... 2枚  
 顆粒コンソメ ..... 少々1/2  
 水 ..... 25ml  
 塩・コショウ ..... 少々  
 砂糖 ..... 小さじ1/2  
 マヨネーズ ..... 大さじ1  
 にんにくのすりおろし(お好みで)

作り方

- 1 じゃがいもは皮を剥いて5mm幅の輪切りにし、水にさらして水気を切る
- 2 玉ねぎ、ベーコンは粗みじん切りにする
- 3 耐熱容器に①と②とAを入れ、ふんわりとラップをかけて、500Wのレンジで6分加熱する
- 4 じゃがいもを潰して、Bを加えて混ぜる



POINT

- パンに塗って、ポテトサラダにしてもGOOD!
- お好みでにんにくのすりおろしを入れても美味しいです!



包丁不要! レンジだけで本格的な麻婆豆腐ができる!

## ピリ辛麻婆豆腐

佐藤 晶紀さん作

調理時間  
15分

材料 【1人分/291kcal】

木綿または絹ごし豆腐 …… 1/2丁(150g)

豚ひき肉 …… 50g

豆板醤、ごま油 …… 各小さじ1/2

にんにく、生姜 …… 適量(すりおろし)

顆粒鶏がらスープの素 小さじ1/2

砂糖、片栗粉 …… 各大さじ1/4

味噌、酒、しょうゆ 各大さじ1/2

水 …… 50ml

作り方

- 耐熱ボウルにAを入れ、ひき肉はほぐすように広げる。ふんわりとラップをかけ、500Wのレンジで3分加熱する
- 加熱後、全体が馴染むようにほぐし、合わせておいたBを入れて混ぜ、一口大に手でちぎった豆腐を加える
- 再度ふんわりとラップをかけて、500Wのレンジで5分加熱し、へらで底からよく混ぜる



POINT

●豆腐を茄子に変えて、麻婆茄子にしても美味しいです!



玉ねぎを丸々1個使った、満足感ある簡単スープ!

## レンジで丸ごとオニオンスープ

川又 友里さん作

調理時間  
15分

材料 【1人分/40kcal】

玉ねぎ …… 1個

水 …… 200ml

しょうゆ、顆粒コンソメ …… 各小さじ1

塩・コショウ …… 少々

バター、チーズ …… お好みで

作り方

- 玉ねぎの上下を切り落とし、上部を8等分になるように2cmほど切り込みを入れる
- 大きめのタッパーか耐熱容器に玉ねぎを入れ、大さじ1の水をかけ、600Wのレンジで7分加熱する
- ②にAを加え、600Wのレンジで5分加熱する
- お好みでバターやチーズをのせて溶かし、塩・コショウをふって器に盛る



POINT

●玉ねぎの上部に切り込みを入れると食べやすいです。  
●お好みでバターやチーズを上にとッピングしてもGOOD!



## 栄養学上の知識

### キャベツ

ビタミンC・ビタミンKが豊富なため、免疫力を高め、肌の調子や血の巡りを整える働きがあります。



### にんじん

にんじんに多く含まれるβカロテンは、目や皮膚の粘膜を健康に保ち、がん予防になると言われています。



### じゃがいも・ピーマン

不足しがちなビタミンCを豊富に含み、皮膚や粘膜の健康を保ちます。



### 玉ねぎ

ポリフェノール的一种であるケルセチンを豊富に含み、血液サラサラ効果、コレステロール値の低下、動脈硬化予防、アレルギーにも有効と言われています。



### 豚肉

ビタミンB1が豊富なため、疲労回復効果があります。



### 鶏むね肉

高たんぱく低脂質で、疲労回復に高い効果があるといわれるイミダゾールジペプチドを1,223mg/100gと豊富に含むため、健康な体を作ります。



### 卵

食物繊維とビタミンC以外の栄養素を全て含んでおり、その栄養価の高さから「完全栄養食品」と呼ばれています。非常に吸収しやすい良質なタンパク質や、悪玉コレステロールを排出し、血流を改善するレシチンを含み、健康な体を作ります。



### 豆腐

必須アミノ酸をバランス良く含むたんぱく源であり、骨や歯の形成に必要なカルシウムも豊富です。



### 牛乳

9種類の必須アミノ酸を含む良質なたんぱく質やビタミンA、カルシウムを豊富に含みます。熱を加えても栄養価は減りません。皮膚や粘膜や健康に保ち、歯や骨を形成して骨粗しょう症を予防します。カルシウムは脳の興奮を抑え安眠効果があるので、就寝前のホットミルクがおすすめです。



### ケチャップ

抗酸化作用が高いリコピンを豊富に含みます。リコピンは、脂肪細胞の働きを抑え、体脂肪が蓄積するのを防ぐ効果もあります。脂溶性のビタミンのため、油と一緒に摂ると吸収率がアップします。

